بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل
اور ان کا حل

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ
ضد، بدتمیزی، لڑائی جھگڑا، ٹائلٹ ٹریننگ، سکول میں داخلہ، دوائی پلانا

"پروفیسر عبدالشکور نے بچوں کے عام مسائل کے متعلق یہ کتاب تصنیف کر کے ایک اہم
ضرورت کو پورا کیا ہے۔ جن بچوں کو اس کتاب کا موضوع بنایا گیا ہے وہ ابنارمل نہیں بلکہ وہی
عام بچے ہیں جو ہر گھر کی زینت ہیں۔ تقریباً ہر بچے کی پرورش کے دوران ایسے مسائل پیدا
ہوتے ہیں۔ جن کا ذکر اس کتاب میں کیا گیا ہے۔ ان مسائل، ان کی وجوہات اور نپٹنے کے
طریقوں سے تمام والدین کو آگاہ ہونا چاہیے۔ توقع کی جانی چاہیے کہ تعلیم یافتہ گھروں میں اس
کتاب کا خیر مقدم کیا جائے گا۔"

خالد خلیل

علی پلازہ 3- مزنگ روڈ لاہور فون : 7238014

بچوں کے روزمرہ مسائل

اور

اُن کا حل

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا،
انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ، ضد، بدتمیزی،
لڑائی جھگڑا، ٹائلٹ ٹریننگ، سکول میں داخلہ، دوائی پلانا

عبدالشکور

ایم ایس سی نفسیات، اے ڈی سی پی،

علی پلازہ، 3- مزنگ روڈ، لاہور فون ۷۲۳۸۰۱۳،

فہرست

		تعارف مولف	7
		دوسرے ایڈیشن سے پہلے	9
		پیش لفظ	11
		اظہار رائے	13
		دیباچہ	15
باب	1	بچے کو پر اعتماد شخصیت کا مالک بنایئے	19
باب	2	تقویت ___ ایک جادو	37
باب	3	کرداری مسائل 'ضد' بد تمیزی' نافرمانی) وجہ اور حل	47
باب	4	ٹائم آوٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق (بچے کا مہمانوں کے سامنے بدتمیزی کرنا' پیسے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا)	63
باب	5	بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج	68
باب	6	انگوٹھا چوسنا (انگلی چوسنا' مٹھی چوسنا)	77
باب	7	رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)	84
باب	8	ناخن چبانا	91
باب	9	ہکلاہٹ	95
باب	10	بچے کو پاٹ پر بٹھانے کی تربیت دینا ___ ایک احسن طریقہ	101
باب	11	ٹائلٹ ٹریننگ	105
باب	12	بچوں کی کچھ عام غلط خواہشات' انکی وجوہات کا پتہ چلانا اور انکا حل	112
باب	13	بچے کو سکول میں داخل کرانے کے لیے تیار کرنا	127
باب	14	ماں کا دودھ چھڑانے کا طریقہ	132
باب	15	بچے کو دوائی پلانا	138
		کتابیات	140

ایثار، قربانی اور شفقت
جیسے لطیف جذبے سکھانے والی
ماں
کے نام

تعارف مولف

مولف عبدالشکور 34 سال قبل شہر اقبال' سیالکوٹ میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم جناح ایجی ٹینسی اور گورنمنٹ قومی ہائی سکول سے حاصل کی۔ اس کے بعد گورنمنٹ اسلامیہ کالج سے انٹرمیڈیٹ اور گورنمنٹ مرے کالج سے پہلے گریجویشن اور پھر نفسیات میں ماسٹرز کیا۔ اس کے بعد ایک ممتاز تعلیمی ادارے میں درس و تدریس کے سلسلے سے منسلک ہو گئے۔ اسی دوران علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے بی ایڈ کر لیا۔ بعدازاں سنٹر فار کلینیکل سائیکالوجی' پنجاب یونیورسٹی لاہور سے طبی نفسیات (Clinical Psychology) میں ایڈوانسڈ ڈپلومہ حاصل کر لیا۔ اسی سلسلے میں میو ہسپتال لاہور میں تقریباً سوا سال کام کیا۔ سیالکوٹ واپسی پر جہاں درس و تدریس اور پریکٹس کا سلسلہ شروع کیا وہیں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے ایم ایڈ سپیشل ایجوکیشن کر لیا۔ کئی سرٹیفکیٹ کورسز بھی وقتاً فوقتاً کر چکے ہیں' جن میں ہپناٹزم اور سپیچ تھراپی کے کورسز قابل ذکر ہیں۔

مولف آج کل سیالکوٹ کے ایک ممتاز تعلیمی ادارے میں وائس پرنسپل اور ڈائریکٹر اکیڈیمکس ہیں۔ شام کو سید میڈیکل کمپلیکس' کشمیر روڈ' سیالکوٹ (0432-596459, 597359) میں نفسیاتی' تعلیمی اور گفتار کے مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

یہ کتاب مولف کی پہلی کتاب ہے' اس سے پہلے ان کے کچھ مضامین مختلف اخبارات اور رسائل میں چھپ چکے ہیں۔

(ادارہ)

دوسرے ایڈیشن سے پہلے

"بندہ اپنے رب کی طرف ایک قدم اٹھاتا ہے تو وہ ذات کریم بندے کی طرف دس قدم اٹھاتی ہے۔"

کتاب "بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل" لکھنے کا مقصد یہ تھا کہ نفسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جس کا تعلق اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں سے ہے۔ جنوری 2000ء کے آخری دنوں میں جب کتاب مارکیٹ میں آئی تو وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ صرف پانچ ماہ کے قلیل عرصے میں اس کی ایک ہزار کاپیاں فروخت ہو جائیں گی اور دوسرے ایڈیشن کی ضرورت پڑے گی۔ اس کامیابی پر رب رحیم کا جتنا بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے۔

رب رحیم کے بعد اس کے بندوں کا شکریہ جنھوں نے کہ اس کتاب کو خریدا اور پسند کیا' یہاں چند لوگوں کا ذکر کرنا مناسب ہوگا جن کا کوئی فعل اس کتاب کے حوالے سے اچھی یادوں کا حصہ بن گیا۔

سب سے پہلے تو "تخلیقات پبلشرز" کے مالک لیاقت علی صاحب کا شکریہ کہ جنھوں نے اس کتاب کو پہلی دفعہ چھاپنے کا رسک لیا۔ ورنہ تو دوسرے پبلشرز کا کہنا تھا کہ آپ خود ہی اپنی ایک تہائی کتابوں کے خریدار بن جائیں تو ہم کتاب چھاپ دیتے ہیں۔ ایسے میں لیاقت صاحب نے مسودہ دیکھ کر باوقار انداز سے سیالکوٹ سے بلایا اور کسی شرط کے بغیر کتاب چھاپی۔ یہ ان کی عظمت کی دلیل ہے کہ ایک نئے مصنف کو اتنی عزت دی۔

دوسرے نمبر پر ساتھی' سیالکوٹ کے ظفر ندیم داؤد صاحب' خالد خلیل صاحب اور حافظ محمد قیصر فدا صاحب کی مشاورت کا شکرگزار ہوں۔ یہ کتاب اگر اتنے کم عرصے میں فروخت ہوئی تو اس کا کریڈٹ لازماً خالد خلیل صاحب اور حافظ صاحب کو بھی جاتا

ہے کیونکہ یہ وہی تھے جنہوں نے اس میں سرخیاں اور تصاویر لگانے کے سلسلے میں عملی طور پر بہت مدد کی جس کی وجہ سے کتاب خوبصورت اور جاذب نظر ہو گئی۔

خصوصی طور پر شکرگزار ہوں محترمہ شاہین عتیق الرحمن صاحبہ (صوبائی وزیر برائے سماجی بہبود) کا کہ انہوں نے نہ صرف تقریب رونمائی کی صدارت فرمائی بلکہ 50 کتابیں خریدنے کا وعدہ کیا تو بعد میں 100 کتابیں خریدیں۔ بہت شکریہ اسد صاحب اور ان کے حوالے سے سوہنا پاک انڈسٹری' سیالکوٹ والوں کا جنہوں نے تقریب کے تمام اخراجات برداشت کیے۔ اس تقریب کو باوقار بنانے پر پروفیسر منور احمد چوہدری' پروفیسر شیخ محمد سعید اور سید اکرم علی شاہ صاحب کا بھی شکرگزار ہوں۔ ڈاکٹر نوشین کے۔ رحمان صاحب کا بھی بہت شکریہ کہ جنہوں نے خصوصی اہتمام کے ساتھ تعریفی خط بھیج کر حوصلہ افزائی فرمائی۔ اس تقریب کے حوالے سے ہی معروف صحافی اور سوشل ورکر عبدالشکور مرزا صاحب کا شکرگزار ہوں جنہوں نے مہمانان گرامی کے حوالے سے خصوصی رہنمائی فرمائی۔

بہت بہت شکریہ بہت بڑے ماہر نفسیات اور اس سے بڑھ کر بہت بڑے انسان محترم مقبول بابری صاحب کا جنہوں نے نہ صرف حوصلہ افزائی فرمائی بلکہ ماہرین طبی نفسیات کی قومی کانفرنس میں کتاب پر پیپر پڑھنے کا موقع بھی فراہم کیا۔

ایک شخصیت جن کا ایک فعل بہت مثالی لگا وہ ہیں یونیسف' سیالکوٹ کے ڈائریکٹر محمد اظہر خاں صاحب۔ خاں صاحب کو جب کتاب تحفتاً پیش کی تو انہوں نے اسے پڑھنے کے فوراً بعد اپنی میز کے کونے پر اس انداز سے رکھ دیا کہ ان کے آفس میں آنے والے ہر فرد کی نظر اس پر پڑے۔ کئی لوگوں کا کتاب سے تعارف انہی کے حوالے سے ہوا۔ جس خوبصورت طریقے سے انہوں نے پذیرائی فرمائی بڑا اچھا لگا۔ شکریہ خاں صاحب!

آخر میں شیخ آصف صاحب (راجکس' سیالکوٹ) اور پروفیسر امین جاوید صاحب (سلائم' سیالکوٹ) کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ جنہوں نے لائبریریز کو عطیہ کرنے کے حوالے سے کتابیں خریدیں۔

پیش لفظ

تخلیق ایک جاں گسل عمل ہے لیکن اس کے پایہ تکمیل تک پہنچنے پر حاصل ہونے والا سکون بھی امر ہے۔ میرا وطن اہل علم لوگوں سے بھرا پڑا ہے لیکن کسی نہ کسی وجہ سے تخلیق خصوصاً" نفسیات کے میدان میں تخلیق کا کام اتنا نہیں ہو سکا جتنا ہونا چاہیے تھا۔ چند گنے چنے لوگوں کے علاوہ ہر کوئی سینہ بہ سینہ علم منتقل کر رہا ہے۔ نیا شعبہ' مالی مسائل' وقت وغیرہ کے علاوہ ایک بڑی وجہ جو نظر میں آتی ہے' وہ ہے ہماری کمزور انگلش۔ ہمارے بیشتر طلبہ جن سے کہ مستقبل میں تخلیقی کام کی توقع کی جاسکتی ہے اور کئی اساتذہ اس میدان میں اسی لئے نہیں آسکے کہ وہ انگلش کی کتب پڑھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جب اس شعبے میں موجود لوگوں کا یہ مسئلہ ہے تو پھر عام آدمی کا کیا حال ہوگا؟ اکثر نفسیات کی کتب جو اردو میں موجود ہیں وہ نظریاتی تصورات اور سلیبس کا احاطہ کرتی ہیں' چنانچہ عام قاری کے لئے کسی طور دلچسپ نہیں ہوتیں۔ اسی مسئلے کو مد نظر رکھ کر یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

اس کتاب کے لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نفسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جو اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں سے متعلقہ ہے۔ کتاب میں عام روز مرہ زبان استعمال کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ عام آدمی ان کو سمجھ سکے۔

انتہائی معذرت' نفسیات کے اساتذہ سے کہ ہو سکتا ہے انھیں اس میں بہت سی تکنیکی خامیاں نظر آئیں' لیکن شاید عام فہم بنانے کے لئے ایسا ضروری تھا۔ میری ان سے درخواست ہے کہ تنقید کرتے وقت دو اصول مد نظر رکھیں اور مجھے امید ہے ان کو ان کا علم ہوگا۔ پہلا یہ کہ ایک خامی نکالنے سے پہلے دو خوبیاں بھی بیان کریں تاکہ مولف خامی کو رفع کرنے کی کوشش کرے نہ کہ دفاعی پوزیشن اختیار کرے۔ دوسرے یہ کہ جس پوائنٹ پر تنقید کی جائے اس کی اصلاح کر کے اس کو بہتر طریقے سے بیان بھی کیا جائے تاکہ دوسرے ماہرین سے مشورہ کر کے اس کو شامل کتاب کیا جاسکے۔ تنقید برائے تنقید تو دنیا کا آسان ترین کام اور بہت سے

لوگوں کی عادت بھی ہے۔ مشہور ہے کہ دوسرے کی آنکھ کا بال بھی نظر آجاتا ہے اور اپنی آنکھ کا شہتیر بھی نظر نہیں آتا۔

مجھے اس کتاب کے سلسلے میں نہ صرف ماہرین نفسیات کی تنقید و مشاورت کا انتظار رہے گا بلکہ مجھے عام آدمی سے بھی یہ پوچھنا ہے کہ آپ کو یہ کتاب کیسی لگی؟ اس میں بیان کئے گئے طریقے قابل استعمال ہیں یا نہیں؟ اگر آپ نے استعمال کئے تو کوئی فائدہ ہوا یا نہیں؟ اگر ہوا تو کتنا اور اگر نہیں ہوا تو آپ اس کی کیا وجہ سمجھتے ہیں؟

آخر میں یہ ضرور کہنا چاہوں گا کہ کسی بھی طریقے کے استعمال میں اگر کوئی مشکل محسوس ہو تو مکمل کیس ہسٹری (Case History) اور جوابی لفافے کے ساتھ خط لکھیں۔ کوشش ہوگی کہ جلد از جلد جواب دے سکوں۔

دعاؤں کا طالب!

عبدالشکور

الحمرا، مصطفےٰ ٹاؤن،

نزد فیکٹری ایریا، سیالکوٹ-4

اظہارِ رائے

میں نے جناب عبدالشکور کی تصنیف "بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل" کا بغور مطالعہ کیا اور متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ کتاب موصوف کی صلاحیتوں، علم اور وسیع تجربات کا حاصل معلوم ہوتی ہے۔ موصوف نے بچوں کے انتہائی اہم اور ایسے بنیادی مسائل پر قلم اٹھایا ہے جن کا سامنا ہر وہ فرد کرتا ہے جس کا تعلق کسی نہ کسی حوالے سے بچوں سے ہے۔ اردو زبان میں ابھی تک بچوں کے بنیادی مسائل اور ان کے حل پر کوئی تصنیف میرے زیر مطالعہ نہیں آئی۔

عصر حاضر میں عالمی سطح پر بھی بچوں کے مسائل سے نپٹنے اور بہترین تعلیم و تربیت اور موثر رہنمائی کے حصول کیلئے علم نفسیات سے مدد لی جا رہی ہے لیکن بد قسمتی سے وطنِ عزیز میں نفسیات دانوں، بچوں کی نفسیاتی علاج گاہوں اور راہنمائی کے مستند اداروں کی کمی کے علاوہ بچوں کے نفسیاتی مسائل سے نپٹنے کیلئے قابلِ اعتماد کتابوں کی بھی شدید قلت رہی ہے۔ مقام مسرت ہے کہ جناب عبدالشکور نے اپنے وسیع علم، تجربے اور عمیق مشاہدے کی بدولت اس کتاب کو تخلیق کر کے بچوں کے جملہ مسائل کو بڑی کامیابی کے ساتھ احاطہ تحریر میں لانے کی کوشش کی ہے۔

موصوف نے اس کتاب میں بچوں کے روزمرہ کے نفسیاتی مسائل جیسے بچوں میں اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانا، ہکلاہٹ، ضد، بد تمیزی، لڑائی جھگڑا، ٹائلٹ ٹریننگ، سکول میں داخلہ اور دوائی پلانا وغیرہ کو آسان پیرائے اور دلکش انداز میں جملہ مسائل کے حل کے ساتھ بیان کیا ہے۔

جناب عبدالشکور کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ سیالکوٹ کے پہلے طبی ماہر نفسیات ہیں۔ وہ بچوں کی راہنمائی، مشاورت اور تعلیم و تربیت کا خاص علم اور تجربہ رکھتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ یہ کتاب بچوں کے موضوعات پر لکھی جانے والی کتابوں میں ایک قابلِ قدر اور خوبصورت اضافہ تصور کی جائے گی۔ امید ہے کہ اس کتاب کو نہ صرف بچوں کے والدین بلکہ ماہرینِ نفسیات و تعلیم بھی معاون اور مفید پائیں گے اور اس سے خاطر خواہ فائدہ حاصل کرتے ہوئے اسے قدر کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ آخر میں، میں موصوف کیلئے دعا گو ہوں کہ خالقِ کائنات ان کے قلم کو مزید وسعت اور خوبصورتی عطا فرمائے اور انہیں اسی طرح خدمتِ خلق بذریعہ قلم کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

پروفیسر آغا افضال علی خان
سابق پرنسپل و سربراہ شعبۂ نفسیات،
گورنمنٹ مرے کالج، سیالکوٹ

باب 1

بچے کو پُر اعتماد شخصیت کا مالک بنائیے

بحیثیت والدین ہم میں سے ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ ہمارے بچے پر اعتماد شخصیت کے مالک بنیں لیکن کیا ہمیں معلوم ہے کہ ہمیں اس سلسلے میں کب سے کوششیں شروع کرنی چاہئیں۔ ذرا سوچئے تو---------- جواب ہے پیدائش کے فوراً بعد سے۔ آپ یقیناً سوچ رہے ہوں گے کہ پیدائش کے فوراً بعد ہم کس طرح کی کوشش کر سکتے ہیں کہ بچہ مستقبل میں پر اعتماد شخصیت کا مالک بنے۔ ماہرین نفسیات نے بہت سے مطالعات میں دیکھا ہے کہ جن بچوں کے والدین شروع ہی سے بچوں کے پکارنے' رونے' بے چین ہونے وغیرہ' پر ان کو فوری توجہ دیتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔

بچے کا پیغام فوراً" وصول کریں

فرض کریں چند دنوں کا بچہ دودھ کے لئے روتا ہے' ایسے میں جو مائیں فوراً" بچے کو توجہ دیتی ہیں اور اس کی ضرورت پوری کرتی ہیں' اس کے پر اعتماد شخصیت کے بننے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح نیند سے جاگنے پر جب بچہ ماں کو موجود نہ پا کر پریشانی میں روتا ہے تو جو مائیں فوراً" اپنے بچوں کے پاس پہنچتی ہیں' ان کے بچے زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔ بچہ ذرا سا بڑا ہو اور اپنی کسی ضرورت کے لیے پکار رہا ہو یا کہہ رہا ہو تو ایسے میں جو مائیں اپنے کام کاج میں لگی رہتی ہیں اور بچے کی ضرورت کو پورا کرنے میں دیر کر دیتی ہیں' ان کے بچے پر اعتماد نہیں ہوتے۔ اس سلسلے میں اہم

بات یہی ہے کہ بچہ جب بھی آپ کی ضرورت محسوس کرے اور کسی بھی طریقے سے مثلاً" رو کر، چلا کر، چہرے یا جسمانی تاثرات سے یا بول کر بتائے تو آپ فوراً" اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اس مرحلے پر آپ کو اس چیز سے غرض نہیں ہونی چاہیے کہ اس کا مطالبہ جائز ہے یا ناجائز۔ اس کے پیغام کو سننے کے بعد آپ پھر فیصلہ کریں کہ اس کی ڈیمانڈ جائز ہے یا ناجائز۔ اور یہ کہ اسے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اعتماد بڑھانے کے سلسلے میں اہم بات یہی ہے کہ بچہ جب بھی کوئی پیغام آپ کو دینا چاہے آپ فوری طور پر متوجہ ہوں اور اس کے پیغام کو وصول کریں۔

چھونے کا احساس بچے کے لیے بہت قیمتی ہے

بہت ہی چھوٹے بچوں کے لیے ایک بڑی ہی اہم چیز ان کو چھونا ہے۔ پیدائش پر بچے کی اہم بنیادی ضروریات خوراک اور تحفظ ہوتی ہیں۔ بچے کو چھونا اسے حد درجہ تحفظ اور خوشی کا احساس دیتا ہے جو کہ اس کے پر اعتماد ہونے کے لیے بہت ضروری ہے۔ چھونے کی مد میں بچے کے جسم اور چہرے پر پیار سے ہاتھ پھیرنا، اسے چومنا، اسے گدگدانا، اسے بانہوں میں لینا، گلے لگانا وغیرہ شامل ہیں۔ واضح رہے کہ بہت چھوٹے بچے کو اوپر ہوا میں اچھالنا بچے کو خوفزدہ کر دیتا ہے کیونکہ بچے میں گہرائی کا ادراک کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اس لیے جب بچے کو ہوا میں اچھالا جاتا ہے تو وہ گرنے کے خوف کو محسوس کرتا ہے یہ خوف اس کے ذہن میں بیٹھ کر بڑا ہونے پر اس کو ایک بااعتماد شخص بننے سے روک سکتا ہے۔

بہت چھوٹا بچہ آپ کی بولی سمجھتا ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے ایک اور چیز جو ان کے اعتماد کے سلسلے میں بڑی اہم ہے وہ ہے بڑوں کی اس سے بات چیت۔ چند دنوں کا بچہ بھی والدین خصوصاً" والدہ کی بات چیت، اس کے چہرے کے تاثرات اور جسمانی حرکات کو بڑی حد تک سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور مختلف طریقوں سے جواب دیتا ہے خواہ یہ اتنے مبہم ہوں کہ ہماری سمجھ میں نہ آئیں۔ یہاں اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بہت چھوٹے بچوں کو تو کچھ سمجھ ہی نہیں ہوتی، اس لیے ان کی اتنی پرواہ کرنا

ضروری نہیں۔ وہ ہر الٹا سیدھا کام بھی بچوں کے سامنے یہی سمجھ کر کرتے ہیں کہ بچے کو تو سمجھ ہی نہیں حالانکہ ہر بات بچے کے ذہن میں جا رہی ہوتی ہے۔ آج ہپناٹزم اور تصور (Imagination) کی مشقوں کے ذریعے کئی لوگ انتہائی بچپن حتیٰ کہ شیر خوارگی کے دور کی اہم اور تلخ باتیں شعور میں لے آتے ہیں' ان کے Images (تصور) انتہائی واضح ہوتے ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ اس دور میں والدین کے رویے سے پیدا ہونے والی کشمکشیں فرد کے موجودہ کردار اور ذہنی صحت کو متاثر کر رہی ہیں۔ اہمیت اس امر کی ہے کہ والدین بچے کو بچہ نہ سمجھیں بلکہ ایک سمجھدار اور قابل عزت انسان کے طور پر لیں۔ ایک چھوٹے بچے سے جب والدین یا قریبی لوگ بات چیت کرتے ہیں تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔ وہ بہت محفوظ محسوس کرتا ہے جو کہ اس کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھیں کہ بچے سے بالکل صاف زبان میں واضح انداز سے گفتگو کریں' توتلا بالکل نہ بولیں ورنہ بچہ بھی بڑا ہو کر توتلا بول سکتا ہے۔

ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہشمند ہے

بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو ایک چیز جو اسے بے حد پسند ہے وہ اس کی تعریف ہے۔ جب بھی بچے کی تعریف کی جاتی ہے وہ پھولا نہیں سماتا۔ میرے ذاتی خیال میں تعریف اور حوصلہ افزائی سب سے اچھے اور اہم ہتھیار ہیں جن سے کسی بچے کی ذہانت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ جب ہم بچے کی تعریف/حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو ایک باصلاحیت انسان کے طور پر دیکھتا ہے کہ جس کو دوسرے لوگ قابل تعریف و قابل عزت سمجھتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد اور یقین کے نتیجے میں وہ مختلف قسم کے کاموں میں پہلے سے زیادہ بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا ہے یعنی اس کی کوشش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب کوشش میں اضافہ ہوتا ہے تو بچہ سیکھتا بھی زیادہ ہے' چنانچہ اس کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور نتیجتہ" اعتماد بھی بڑھتا ہے۔ دوسری طرف جس بچے کی بد تعریفی کی جاتی ہو' جس کی روک ٹوک زیادہ ہو خواہ والدین اصلاحی نقطہ نظر سے ایسا کریں اس بچے کا اپنا "تصور ذات" بہت خراب ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو کسی قابل نہیں سمجھتا چنانچہ وہ کسی بھی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتا مبادا اس

ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہش مند ہے
اور اس سے بچے کا اعتماد بڑھتا ہے۔

سے کوئی غلطی ہو جائے اور والدین کہیں پھر سے اس کی ڈانٹ ڈپٹ نہ کر دیں۔ ایسا بچہ ہمیشہ دوسروں کا محتاج رہتا ہے اور اس میں اعتماد پیدا نہیں ہوتا۔ واضح رہے کہ بچوں کا غلطیاں کرنا ان کے سیکھنے کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی غلطیوں کو بڑی حد تک نظرانداز کریں تاکہ ان کا حوصلہ پست نہ ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ سیکھ سکیں۔ یاد رہے کہ جو فرد جتنا زیادہ سیکھتا ہے عموماً وہ اتنا ہی زیادہ پر اعتماد ہوتا ہے۔

بچے پلو سے باندھ کر رکھنے کی چیز نہیں

ماؤں کا بچوں کو ہر وقت اپنے ساتھ چپکائے رکھنا' ان کو مناسب آزادی نہ دینا اور ان کی حد سے زیادہ حفاظت (Care) کرنا بچے کو پر اعتماد بننے سے روکنے والی چیزیں ہیں۔ یاد رہے کہ ماں اگر بچے کی حد سے زیادہ حفاظت کرتی ہے یعنی over protective ہے تو بچہ اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ کسی بھی طور نہیں چل سکے گا۔ چنانچہ اس کی نشوونما متاثر ہوگی۔ اس کے سیکھنے کے امکانات کم ہوں گے۔ اسے زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے کا کم موقع ملے گا کیونکہ وہ تو ہر وقت ماں سے چپکا ہوا ہے چنانچہ اس میں اعتماد بھی پیدا نہیں ہوگا۔ ماں کی موجودگی میں وہ شیر جبکہ عدم موجودگی میں گیدڑ ثابت ہوگا اور ظاہر ہے کہ عملی زندگی میں ماں نے ہر قدم پر بچے کے ساتھ تو نہیں رہنا۔ بچے کو تو چھوٹی عمر ہی میں سکول جانے کے لیے ماں سے جدا ہونا پڑتا ہے' چنانچہ ایسے بچے تعلیم بھی اچھی طرح حاصل نہیں کر پاتے کیونکہ سکول ان کے لیے ایک غیر محفوظ جگہ ہوتی ہے۔ ان کے لیے تو ماں کی آغوش ہی سب کچھ ہوتی ہے۔ والدین خصوصاً ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ہر ممکن آزادی دیں۔ اکیلا چھوڑیں' دوسرے بچوں سے کھیلنے دیں وغیرہ۔ اسی صورت میں بچے پر اعتماد ہوں گے۔ جو والدین بچوں کو چھوٹی عمر میں آزادی نہیں دیتے کہ کہیں بچہ غلط کاموں میں ملوث نہ ہو جائے تو انہیں اس حقیقت کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے کہ چھوٹی سی عمر میں بچہ اگر باہر کوئی غلطی کر کے آئے گا تو والدین کو پتہ چل جائے گا' خواہ بچہ خود بتائے یا اس کے ساتھی۔ اس عمر میں غلط باتیں زیادہ دیر چھپی نہیں رہتیں۔ دوسری طرف اگر بچے کو

چھوٹی عمر کی بجائے بڑی عمر میں آزادی ملی تھا۔ جب وہ کالج پہنچا تو اس عمر میں اگر وہ غلطی کرے گا تو وہ کسی کو پتہ بھی نہیں چلنے دے گا۔ اس عمر میں غلطی کی درستی کے امکانات کم ہوں گے۔

بچے کے کام اس کو کرنے دیں

ماں کا بچے کے تمام کام خود کر دینا بھی بچے کے اعتماد کے لیے زہر ہے۔ بچے میں بہت زیادہ جسمانی توانائی پائی جاتی ہے' جس کی وجہ سے اس میں بغیر تھکن کے احساس کے بہت زیادہ کام کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے سے اس کی عمر کے مطابق زیادہ سے زیادہ کام کرائے جائیں۔ تبھی یہ توانائی درست سمت میں استعمال ہوگی ورنہ تو بچہ اسے غلط سانچے پر استعمال کرے گا اور والدین کو بہت تنگ کرے گا۔ واضح ہو کہ آپ بچے سے جتنے زیادہ اور جتنی مختلف طرح کے کام کرائیں گے بچہ نہ صرف اتنا زیادہ سیکھے گا بلکہ وہ اتنا ہی زیادہ خوش بھی ہوگا۔ نتیجتہً اس کا اپنی صلاحیتوں' قابلیتوں اور شخصیت پر اعتماد بڑھے گا۔

ماں کا دودھ پلانا بھی بچے کو اعتماد بخشتا ہے

تحفظ کا احساس جیسے کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے بچے کے پر اعتماد ہونے کے لیے بہت ضروری ہے۔ تحفظ کا احساس بچے کو ماں کے دودھ پلانے سے بھی ملتا ہے۔ بچہ 9 ماہ تک مسلسل ماں کے دل کی دھڑکن سن چکا ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد جب وہ دودھ پیتے ہوئے اس دھڑکن کو وقتاً فوقتاً سنتا ہے تو نئے ماحول میں آنے سے پیدا ہونے والی اس کی پریشانی کم ہو جاتی ہے وہ محفوظ محسوس کرتا ہے' چنانچہ اس کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

ایک تجارتی راجہ: کہانیاں نہ صرف بچے کے اعتماد کو بڑھاتی ہیں بلکہ ذہانت کو بھی

ماؤں کا بچوں کو رات کو کہانیاں سنانا بچے کی اچھی نشوونما کے لیے ایک بہت اچھا عمل ہے کہ اس سے بچے کے تجسس کے جذبے کی تسکین ہوتی ہے تاہم ایک غلطی جو

اس سلسلے میں ہوتی آ رہی ہے اور جس کی وجہ سے بچوں کے اعتماد میں بہت کمی ہوتی ہے وہ ہے بچوں کو ڈراونی اور پر اسرار کہانیاں سنانا۔ جنوں' بھوتوں' چڑیلوں والی کہانیاں بچوں میں خوف پیدا کرنے کا باعث بن جاتی ہیں جو بڑے ہونے تک ان کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔ ٹی وی پر دہشت والے ڈرامے بھی بچوں کے لیے اچھے نہیں اور یہ بچوں کو نہ دیکھنے دیں۔ ایک بچہ جو رات کو چیخیں مار کر اٹھ جاتا تھا' صرف اس چیز سے ٹھیک ہوگیا کہ اس کے ہارر شو دیکھنے پر پابندی لگائی گئی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ خوف اس کے لاشعور کے کسی کونے میں نہیں رہ گیا ہوگا؟ مزید برآں وہ عرصہ جو اس نے خوف کی حالت میں گزارا اس میں اس کی شخصیت متاثر نہیں ہوئی ہوگی؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ بچوں کو ایسی کہانیاں سنائیں جن میں بہادری' رحمدلی' بوڑھوں' عورتوں اور بچوں کی تکریم' بڑوں کی تابعداری و فرمانبرداری' آپس میں محبت' اساتذہ کی عزت' ملک سے وفاداری کا ذکر ہو اور ان تمام سے ملنے والی عزت' انعامات اور خوشیوں کا ذکر ہو۔ اسی صورت میں بڑا ہونے پر بچہ ایک پراعتماد اور اچھی شخصیت کا مالک بنے گا کیونکہ ذہن میں ایسے ہی نمونے ہوں گے جیسے کہ اسے کہانیوں میں پیش کیے گئے اور وہ ویسا ہی بننے کی کوشش کرتا رہا ہوگا۔ اس سلسلے میں یہ بات بھی اہم ہے کہ کہانیوں میں کسی حد تک حقیقت پسندی کو بھی شامل رکھیں۔ کہانی میں ایسے کردار بالکل بھی پیش نہ کریں جو انسانی پہنچ اور ذہن سے بالکل ہی باہر ہوں۔ ورنہ بچہ مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ اسے پتہ ہوگا کہ وہ جتنی بھی کوشش کر لے ویسا نہیں بن سکتا جیسا کہ کہانی کا ہیرو تھا۔

دوسروں سے موازنہ اور مقابلہ: اعتماد اور خوشیوں کیلئے زہر قاتل

ایک بچے کا دوسرے بچے سے موازنہ اور مقابلہ بچوں میں اکثر احساس کمتری اور بے جا احساس برتری جیسے جذبات پیدا کرتا ہے جو کہ بچے کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ نتیجتہ" بچے کا اعتماد نہیں بڑھتا۔ قدرت نے دنیا میں کوئی سے دو بچے ایک جیسے پیدا نہیں کیے۔ ہر انسان دوسرے سے نہ صرف ظاہری عوامل مثلا" رنگ' قد' وزن' عمر' جسم' نقوش وغیرہ کی بنیاد پر مختلف ہے بلکہ اندرونی اعمال مثلا" نظام ہضم'

نظام خون، نظام اخراج، نظام تنفس اور نفسیاتی اعمال مثلاً" ذہانت، دلچسپیوں، رویوں وغیرہ کے لحاظ سے بھی مختلف ہے۔ نسل، دولت، عزت، شہرت، ثقافت، موسم اور دوسری ایسی کئی چیزیں بھی ہیں جو ایک انسان کو دوسرے سے مختلف بنا سکتی ہیں۔ جب ہم اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہیں کہ دو انسان/دو بچے ایک جیسے ہو ہی نہیں سکتے تو ان کے درمیان مقابلہ یا ان کا آپس میں موازنہ کیا انصاف ہے؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ دوسروں سے مقابلے/موازنے کی بجائے بچے میں خود سے مقابلے (Self-Competition) کا جذبہ پیدا کریں جس سے کہ نہ تو بچے میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اور نہ ہی احساس برتری اور اس طرح بچہ پر اعتماد شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ دوسروں سے اور خود سے مقابلے کے تصور کی وضاحت مندرجہ ذیل مثال سے ہو سکتی ہے۔

شاباش بھئی شاباش: خود سے مقابلے کا جذبہ پیدا کیجئے

مثال: ایک بچہ امتحان میں 500/800 نمبر لیتا ہے جبکہ اس کی بہن 600/800 نمبر لیتی ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں کہ شرم کرو تمہاری بہن نے تو تم سے زیادہ نمبر لیے ہیں حالانکہ ہم تمہیں جیب خرچ بھی زیادہ دیتے ہیں۔ ہم نے تمہیں ٹیوشنز بھی رکھوا کر دیں، سہولتیں بھی تمہیں زیادہ ہیں پھر بھی تم نے اس سے کم نمبر لیے ہیں۔ حالانکہ اس کی پڑھائی کی تو ہمیں ضرورت بھی نہیں جبکہ تمہاری پڑھائی پر سارے خاندان کے مستقبل کا انحصار ہے۔ تمہیں چاہیے کہ تم اس سے زیادہ نہیں تو اس جتنے نمبر ہی لے لو۔ یہ یا اس قسم کی مثالیں ہمارے معاشرے میں عام ہیں حالانکہ ایسا کرنا سراسر غلط بلکہ حماقت پر مبنی ہے۔ مجھے اچھی طرح سے کئی ایسے بچے یاد ہیں جو 70 یا 80 فیصد نمبر لے کر بھی غمگین، اداس اور دکھی تھے کہ ان کا موازنہ اور مقابلہ ایسے بچوں سے کیا جاتا تھا جن کے نمبر ان سے زیادہ تھے۔ واضح ہو کہ جب ہم ایسا کرتے ہیں تو بچے میں احساس کمتری، احساس گناہ، احساس شرمندگی کے جذبات و احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ نتیجے میں اس میں ڈپریشن، اداسی اور مایوسی پیدا ہو سکتی ہے یا وہ جارحانہ یا غصیلی طبیعت کا مالک بھی بن سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بہتری کے امکانات تو انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔

خود سے مقابلہ کیا ہے؟۔۔۔۔ ایسی صورتحال میں جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے، سب سے پہلے تو بچے کو شاباش دیں اس کی تعریف کریں کہ آپ نے فرسٹ ڈویژن لی ہے' بہت اچھے نمبر ہیں' آپ نے اچھی محنت کی' بچے کو انعام بھی دیں تو مزید اچھی بات ہے' اس کے بعد اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہیں کہ "نمبر بہت اچھے ہیں لیکن آپ میں اس سے بھی زیادہ اچھے نمبر لینے کی صلاحیت ہے کیا میں توقع کرسکتا ہوں کہ اگلی دفعہ آپ صرف مزید 25 نمبر یعنی کل 525/800 نمبر لے لیں؟" آپ ساتھ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اتنے نمبروں پر اس کو اس کی پسند کا انعام لے کر دینے کا وعدہ بھی کرلیں۔ جب آپ اس طرح سے بچے کی حوصلہ افزائی کریں گے تو شکست کا احساس (جو بچے کے اعتماد کو کم اور اس کے حوصلوں کو پست کرتا ہے) پیدا نہیں ہوگا۔ وہ پراعتماد ہو کر اگلی دفعہ مزید اچھے نمبروں کے لیے کوشش کرے گا کیونکہ اسے پتہ ہے کہ دوسروں کی نظر میں اس کا مقام بہت بلند ہے۔ یہاں میں یہ ضرور کہوں گا کہ ٹارگٹ ہمیشہ ایسا رکھیں کہ وہ بچے کی پہنچ میں ہو تبھی وہ اس کے لیے کوشش کرے گا۔ مثلاً اگر آپ 50 نمبر مزید کا ٹارگٹ رکھیں تو میں اسے غیر حقیقت پسندانہ کہوں گا۔ قدم بہ قدم تو اتنے فرق تک پہنچا جاسکتا ہے مگر ایک دم سے ایسا بہت مشکل ہے۔ خود سے مقابلے میں جہاں ایک طرف احساس کمتری پیدا نہیں ہوتا تو دوسری طرف احساس برتری یعنی دوسروں سے برتر ہونے کا احساس' انہیں شکست دینے کا احساس پیدا نہیں ہوتا جو کہ کبھی کبھار بلکہ اکثر حد سے زیادہ خود اعتمادی کا باعث بنتا ہے اور نتیجہ نقصان کی صورت میں نکلتا ہے۔ خود سے مقابلے کی صورت میں بچے میں حسد' چغلیاں کرنا' اپنی کمزور کارکردگی پر بہانے تراشنا' دوسروں کو الزام دینا اور اس قسم کی دوسری بری عادتیں بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ بچہ اپنے آپ کو خوبیوں خامیوں سمیت قبول کرتا ہے اور ایک پراعتماد خوش انسان کے روپ میں سامنے آتا ہے۔ وہ اپنی کوشش اور اللہ کی رحمت پر بھروسہ کرتا ہے اور ناجائز طریقے اختیار نہیں کرتا جبکہ دوسروں سے مقابلے کی صورت میں وہ دوسرے فریق کو شکست دینے کے لیے ہر جائز و ناجائز ذریعہ اختیار کرسکتا ہے۔ حال ہی میں کیے گئے مطالعات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مقابلے بازی کے شکار بچے جنسی برائیوں کا نسبتاً زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

اپنی توقعات کا جال بچے پر مت پھینکیں

اپنی توقعات کا جال بچے پر مت پھینکیں

والدین کی بچے سے توقعات بچے کے اعتماد کو بڑھانے یا کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ ہر بچہ منفرد شخصیت اور مخصوص صلاحیتوں کا مالک ہے تو ایسے میں اگر والدین کی توقعات بچے کی صلاحیتوں کے مطابق ہوں گی تو بچہ کامیابیوں کی وجہ سے پر اعتماد ہوگا ورنہ بچے کا پر اعتماد ہونا بہت مشکل ہے کیونکہ اس کو اکثر ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ذرا پھر تعلیم ہی کی مثال لیں۔ ہم میں سے ہر کوئی اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہے کہ ہر نارمل بچہ ذہانت کے اعتبار سے دوسرے بچے سے مختلف ہے۔ اب حالانکہ ہم والدین اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں اس کے باوجود ہم میں سے ہر کوئی اس چیز کی خواہش اور توقع کرتا ہے کہ اس کے بچے ڈاکٹر، انجینئر، کمپیوٹر یا بزنس کے ماہر بنیں۔ حالانکہ ایسا ہونا بالکل ناممکن ہے کیونکہ جہاں چند بچے بہت ذہین ہوتے ہیں وہیں بہت سے بچے عام یعنی اوسط ذہانت کے مالک جبکہ کچھ کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔ ایک کم ذہین بچے کے لیے یہ تقریباً ناممکن سی بات ہے کہ وہ ڈاکٹر، انجینئر بن جائے۔ ایسی صورتحال میں جب والدین بچے سے اس کی صلاحیتوں سے بڑھ کر توقع کرتے ہیں تو ہر ناکامی بچے کے حوصلے کو پست اور اعتماد کو کم کرتی ہے۔ ایک مثال پر غور کریں۔ عامر اور ارشد کلاس فیلوز ہیں۔ عامر کے والدین نے اس کی پچھلی کارکردگی کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کے لیے تھوڑا سا بہتر ٹارگٹ ہزار میں سے 500 نمبر رکھا ہے۔ دوسری طرف ارشد کے والدین نے اپنی خواہشات کو مدنظر رکھتے ہوئے (کہ بچہ ڈاکٹر، انجینئر بننا چاہیے) ٹارگٹ 800 نمبروں کا رکھا ہے۔ رزلٹ آنے پر عامر کے 550 جبکہ ارشد کے 700 نمبر آتے ہیں۔ آپ کے خیال میں کون زیادہ خوش ہوگا اور کس کا اعتماد زیادہ بڑھے گا۔ یقینی بات ہے عامر ہی زیادہ خوش ہوگا اور اسی کے اعتماد میں اضافہ ہوگا کہ اس نے اپنے مقصد کو حاصل کر لیا۔ دوسری طرف ارشد کے نہ صرف والدین دکھی اور پریشان ہوں گے بلکہ ارشد بھی مایوس اور شرمندہ ہوگا کہ وہ والدین کی توقع پر پورا نہیں اتر سکا۔ اس طرح اس کا اعتماد اپنی صلاحیتوں پر کم ہو جائے گا کیونکہ وہ طے شدہ مقصد حاصل نہیں کر سکا۔ یہ بات والدین کے سمجھنے کی ہے کہ وہ

کھلی آنکھوں سے اور حقیقت پسندی سے اپنے بچے کی صلاحیتوں کا جائزہ لے کر اس سے توقعات باندھیں۔ اس مقصد کے لیے وہ اس کے ہم عمر بچوں کی کارکردگی اور اس کی پچھلی کارکردگی کو سامنے رکھیں مگر بچے پر اس حقیقت کو آگاہ نہ کریں۔ بچے کی پرفارمنس بڑھانے کے لیے ایک طرف تو خود سے مقابلے کے تصور سے مدد لیں اور دوسری طرف بچے کو یہ پیغام دیں کہ ہمیں آپ کی کوشش سے غرض ہے آپ کوشش پوری کریں نتیجہ جیسا بھی نکلے اس سے ہمیں اتنی غرض نہیں۔ اس طرح سے جب بچے پر سے دباؤ کم ہوگا اور وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو استعمال کرے گا تو اس کے نمبر بڑھ جائیں گے۔ یاد رکھیے بچے پر حد سے زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی بچوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ بچے کے نمبر کیسے بھی آئیں بچے کی حوصلہ افزائی کیجئے نہ کہ اسے مایوسی کی طرف دھکیلیں اور اس کے حوصلوں کو پست کریں۔ بڑی مزے کی بات ہے کہ ہم والدین بچوں کو کپڑے ان کے سائز کے مطابق لے کر یا سلوا کر دیتے ہیں، جوتے ان کو ان کے نمبر کے مطابق لے کر دیتے ہیں مگر جب ایسی چیزوں کی باری آتی ہے جن میں نظر نہ آنے والی صلاحیتوں مثلاً" ذہانت کا تعلق ہوتا ہے تو ان سے ایسی توقعات باندھ لیتے ہیں جو کہ ان کی صلاحیتوں (یعنی سائز) کے بالکل بھی مطابق نہیں ہوتیں بلکہ ہماری خواہشوں کے مطابق ہوتی ہیں۔ تعلیم میں بچے سے نمبروں کی توقعات اسی سلسلے میں ایک عمدہ مثال ہے۔

قصور کس کا ہے؟ بچے کا یا والدین کا؟

مجھے آج بھی وہ ماں نہیں بھولی جو میرے پاس اپنے نویں کلاس میں پڑھنے والے بچے کا مسئلہ لے آئی۔ بچہ حالانکہ ذہین تھا مگر مختلف عوامل (مثلاً" باپ کا باہر ہونا، ماں کا ان پڑھ ہونا، والد کی دوسری بیوی جو کہ اسی گھر میں اوپر والی منزل پر رہتی تھی سے ماں کے جھگڑے ہونا اور سب سے بڑھ کر ماں کی بے جا الزام تراشیوں کی عادت اور بے جا توقعات) کی وجہ سے آخری دیے گئے امتحان میں 4 مضامین میں فیل تھا۔ سالانہ امتحان ہونے میں صرف 2 ماہ رہ گئے تھے۔ بچے سے انٹرویو کے دوران پتہ چلا کہ بچہ سکول بس پر آتا جاتا ہے جس میں اس کے تقریباً" 2 گھنٹے لگتے ہیں۔ سائیکل پر آنے کی صورت

میں ڈیڑھ گھنٹے کی بچت ہو سکتی تھی۔ والدہ سے سائیکل لے کر دینے کی بات کی تو اس نے بچے کے آوارہ ہونے کے خطرے کا اظہار کیا۔ بچے کو اعتماد میں لے کر جب والدہ سے اس کو سائیکل دلائی گئی تاکہ بچہ وہ ڈیڑھ گھنٹہ پڑھنے میں صرف کرے تو چند دنوں بعد والدہ نے کیا ڈیمانڈ کی؟ آپ بھی سنئیے اور سر دھنیے۔ "سر آپ کے کہنے پر میں نے بچے کو سائیکل لے دی ہے اب آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچہ کم سے کم پہلی 3 پوزیشنوں میں سے کوئی پوزیشن لے"۔ اندازہ کیجئے ماؤں کی سادگی کا کہ جو بچہ 4 مضامین میں فیل ہو اس سے صرف 2 ماہ بعد ہونے والے امتحانات سے کیا کیا توقعات وابستہ کی جا رہی ہیں صرف ایک سائیکل کے لے دینے پر۔

اپنے اپنے رنگ

ہر بچے کے منفرد ہونے کے حوالے سے یہ بات بھی اہم ہے کہ ہر بچے کا اپنا ایک انفرادی سٹائل بھی ہوتا ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں وہ اکثر ایسے انداز سے کام کرتا ہے جو دوسروں سے حتیٰ کہ اس کے بہن بھائیوں سے بھی مختلف ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ ہم بچے کے انفرادی سٹائل کو بخوشی قبول کریں۔ اسے بہتر طریقہ بتا تو دیں مگر اس پر اصرار نہ کریں کیونکہ ایسا بالکل ممکن ہے کہ اس کے لیے کوئی دوسرا طریقہ بہت آسان ہو جو کہ ہمیں بہت مشکل یا حتیٰ کہ غلط لگتا ہو۔ ایک دفعہ پھر پڑھائی ہی کی مثال لیں۔ کوئی بچہ بیٹھ کر بہتر پڑھتا ہے تو کوئی لیٹ کر، کسی کو چل چل کر بہتر یاد ہوتا ہے تو کسی کو بیٹھ کر، کوئی زبانی یاد کرنے کو پسند کرتا ہے تو کوئی لکھ لکھ کر یاد کرنے کو، کوئی دن کو پڑھنا آسان سمجھتا ہے تو کوئی رات گئے پڑھنے کو، کسی کو ایک مضمون پسند ہے تو کسی کو دوسرا آسان لگتا ہے، کئی بچے تو میوزک لگا کر پڑھنا پسند کرتے ہیں جبکہ کئی میوزک سے بے حد ڈسٹرب ہوتے ہیں۔ اب جب ماہرین نفسیات یہ ثابت کر چکے ہیں کہ ہر بچے کا زندگی کے مختلف معاملات میں کام کرنے کا اپنا منفرد انداز ہوتا ہے تو بحیثیت والدین ہمارا فرض بنتا ہے کہ انھیں ان کے انفرادی انداز کے مطابق کام کرنے دیں ہمیں توجہ بس اسی چیز پر دینی چاہیے کہ بچہ کوشش دیانتداری سے کر رہا ہے اور نتائج ٹھیک نکل رہے ہیں۔ انفرادی انداز کے متعلق خواتین کے سمجھنے کے لیے ایک بہت اچھی مثال روٹیوں

ہر بچے کا اپنا انفرادی سٹائل ہوتا ہے مثلاً کوئی شور میں آسانی سے
پڑھ لیتا ہے تو کسی کیلئے یہ ناممکن ہے

کی ہے۔ گھر میں موجود ہر خاتون کی روٹی ایک دوسری سے مختلف ہوگی خواہ آٹا، چولہا، توش وغیرہ بالکل ایک ہو۔ اگر روٹی جیسی سادہ چیز ایک جیسی نہیں بنتی تو پھر پیچیدہ کاموں میں یکسانیت کیسے ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ہم بچے کو اس کے انفرادی سٹائل کے مطابق کام کرنے دیں اسی صورت میں وہ پرسکون محسوس کرے گا اور اس کا اعتماد بڑھے گا۔

نام لے کر پکاریئے: بچہ اہم فرد ہے

والدین کا بچے کو نام سے مخاطب کرنا بھی بچے کے اعتماد کو بڑھاتا ہے، والدین کے لئے اچھی بات ہے کہ وہ روزانہ کچھ وقت خواہ چند منٹ ہی سہی بچے کو دیں، اس دوران وہ بچے سے زیادہ تر بات چیت اس کے مشاغل کے متعلق کریں۔ اپنا رویہ دوستانہ رکھیں اور بچے سے ہنسی مذاق کریں۔ بچے کو خاندان میں ہونے والی مختلف رسومات، پروگرامز، فنکشنز وغیرہ پر ضرور لے کر جائیں، اگر بچہ اس قابل ہے کہ اکیلا جاسکے تو اسے اکیلا بھیج دیں۔ اگر ہو سکے تو بچے کو ان پروگرامز کے انتظامات میں حصہ لینے کے لئے ابھاریں۔ یہ چیز بچے کے اعتماد کو بہت بڑھائے گی۔

بچے کی اپنی معاشیات: جیب خرچ سے بچہ اپنے آپ کو بااختیار محسوس کرتا ہے

بچے کو جیب خرچ ضرور دیں۔ یہ جیب خرچ اپنی حیثیت اور بچے کے دوستوں کی حیثیت و جیب خرچ کو مدنظر رکھ کر طے کریں۔ یاد رہے کہ اگر آپ جیب خرچ دینے کے قائل نہیں اور اس نظریے کے قائل ہیں کہ ہم خود ہی بچے کی ضروریات پوری کردیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔ بچے کی جیب میں معقول رقم نہ ہو تو اس بات کے امکانات بہت بڑھ جائیں گے کہ کوئی اسے لالچ دے کر غلط کام میں ملوث کرلے یا اس کی اس کمزوری کا ناجائز فائدہ اٹھائے۔ کسی حادثے یا ایمرجنسی کی صورت میں بھی بچے کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جبکہ دوستوں میں تو ایسا بچہ اکثر شرمندگی اور بے عزتی کرالیتا ہے جس کے پاس پیسے نہ ہوں۔ یاد رہے کہ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اس کو آپ معقول جیب خرچ ضرور دیں اور دینے کے بعد زیادہ تحقیق نہ کریں کہ وہ کہاں

خرچ کرتا ہے' اگر وہ فضول خرچی کرتا ہے تو کسی بھی ضرورت کے پڑنے پر اسے خود بخود سمجھ آجائے گی' اگر وہ غلط چیزیں کھاتا ہے تو ایک دفعہ بیمار پڑنے پر ہی اسے اچھی بری چیز کی تمیز ہو جائے گی۔ واضح ہو کہ جیب خرچ بچے کی ملکیت ہے وہ جہاں مرضی اسے خرچ کرے یہ اس کی مرضی پر منحصر ہے اگر آپ مسلسل مداخلت کریں گے تو وہ ضد میں آ کر غلط استعمال کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے کنجوسی کی طرف مائل ہو جائے جیسا کہ اکثر والدین بچے کو اتنا سمجھاتے ہیں کہ بچے جیب خرچ کو جمع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ اچھی بات نہیں۔ بچوں کو جو جیب خرچ ملتا ہے آپ بچوں کو ابھاریں کہ وہ اس کو خرچ کریں' کھائیں پئیں' موج کریں' اگر تھوڑا بہت بچائیں تو پھر ٹھیک ہے۔ بچے اس عمر میں جیب خرچ کو خرچ کرنے سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ آپ اس خیال سے بالکل بھی بچے کو پیسے جمع کرنے پر نہ ابھاریں کہ وہ جمع کر کے اپنے ہی لیے کوئی چیز لے لے گا۔ یہ تو والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کو پورا کریں۔ ہاں اگر والدین کا ہاتھ بہت ہی زیادہ تنگ ہو تو پھر ٹھیک ہے۔ بہرحال بچہ جیب خرچ کو استعمال کرے تو یہ اس کے اعتماد میں اضافے کا باعث بنے گا۔

انسان خطا کا پتلا ہے' تو کیا بچہ انسان نہیں؟

بچے کو غلطی پر سمجھانا والدین کا ایک ایسا عمل ہے جو ساری عمر کے لیے بچے کی زندگی اور شخصیت پر اثر ڈالتا ہے۔ یاد رہے کہ غلطی ہر انسان سے ہوتی ہے اس لیے بچہ کیسی بھی غلطی کر دے غصے میں نہ آئیں بلکہ اپنے آپ کو نارمل حالت میں رکھیں۔ اگر بچہ اکیلا ہے تو آپ بچے کو اسی وقت سمجھا سکتے ہیں ویسے تو بہتر یہ ہے کہ تھوڑی دیر کے بعد ہی جب کہ بچہ اور آپ دونوں نارمل حالت میں ہوں اس وقت بچے کو سمجھائیں۔ اکثر غلطی کرنے کے بعد اور خصوصاً اس کا احساس ہونے کے بعد بچہ بوکھلایا ہوا' خوفزدہ اور پریشان ہوتا ہے دوسری طرف والدین غصے میں آئے ہوتے ہیں' ایسی حالت میں کی گئی نصیحت اور سنی گئی نصیحت کیسے اور کتنی موثر ہوگی یہ آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچے کو تاہم آپ فوراً سمجھا سکتے ہیں لیکن ایسا آرام اور پیار سے کیجئے۔ بچہ غلطی دوسروں کے سامنے کرے تو پھر تو بالکل بھی بچے کو

فوراً" نہ سمجھائیں۔ بلکہ اس وقت نارمل رویہ رکھیں، خاموش رہیں اور بعد میں جب بچہ نارمل یا خوشگوار موڈ میں ہو تو پھر اسے اکیلے میں لے جاکر سمجھائیں۔ یاد رکھیں دوسروں کے سامنے بچوں کو سمجھانے، ڈانٹنے سے بچوں کی عزت نفس مجروح ہوتی ہے اس سے ان کا اعتماد کم ہوتا ہے مزید یہ کہ ان میں والدین کے خلاف نفرت اور بغاوت کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں جو فوری طور پر نہ نکلیں گے تو ان کے لاشعور میں بیٹھ جائیں گے اور بعد میں کسی وقت وہ کسی نہ کسی ذریعے سے ان جذبات کو ٹھنڈا کرلیں گے خواہ سالوں بعد ہی سہی۔ بچے کی عزت نفس کو مجروح کرنے کا نتیجہ یہ بھی نکل سکتا ہے کہ آئندہ وہ آپ کی بات کو اہمیت نہ دے یا کسی نہ کسی طریقے سے آپ کو تنگ کرنا شروع کر دے۔ بچے کو اس کی خوبیوں خامیوں سمیت قبول کریں، اس کو ایک قابل عزت انسان کے طور پر لیں نہ کہ ایک بچے کے طور پر۔

غلطی کی نشاندہی اور درستی کا ایک احسن طریقہ

جب آپ نے غلطی کی نشاندہی کرنی ہو تو یہ مت کہیں "آپ نے فلاں غلطی کی ہے" بلکہ یہ کہیں "یہ غلطی ہوگئی ہے" یعنی آپ بچے کو قصوروار نہ ٹھہرائیں بلکہ صرف غلطی کی نشاندہی کریں اس طرح بچہ تشویش، پریشانی اور احساس گناہ کا شکار نہیں ہوگا، وہ آج اپنی غلطی کو بشری تقاضے کے طور پر لے گا تو کل کو دوسروں کی غلطیوں کو اور ہو سکتا ہے آپ ہی کی غلطیوں پر (خصوصاً آپ کے بوڑھے ہونے پر) آپ کو طعنے نہ دے اور نارمل طریقے سے لے۔

مثال: کپ بچے کے ہاتھ سے گر کر ٹوٹنے پر یہ نہ کہیں "کیا تمہارے ہاتھ ٹوٹے ہوئے ہیں جو کپ گرا دیا ہے، کیا تم اندھے ہو، دیکھ کر کیوں نہیں چلتے، تمہارا قصور ہے تم نے کپ توڑا ہے، تم نے تو عادت ہی بنالی ہے پچھلے سال بھی کپ توڑا تھا وغیرہ وغیرہ" ان تمام کی بجائے آپ کہیں "اوہو کپ ٹوٹ گیا اچھا چلیں صفائی کر دیں۔ کسی کے پاؤں میں کرچیاں نہ چبھیں۔ آئندہ کپ کو نچلی سائیڈ سے اور ذرا مضبوطی سے پکڑیے گا"۔ جہاں آپ بچے کو غلطی پر سمجھانے کا حق رکھتے ہیں وہیں آپ کا یہ بھی فرض ہے کہ اچھے کام پر اس کی تعریف کریں۔ واضح رہے کہ اب کی مرتبہ آپ نے

اچھے کام کو بیان کرنا ہے اور تعریف کام کی بجائے بچے کی کرنی ہے۔ مثلاً "بچے نے لکھائی بہت خوبصورت کی ہے تو یہ بالکل نہیں کہیں 'لکھائی بڑی خوبصورت ہے" بلکہ کہیں "آپ نے لکھائی بہت شاندار کی ہے' آپ بڑے خوشخط ہیں' بہت اچھے بھی بہت اچھے" ۔ (بیوی کے اچھا کھانا پکانے پر کھانے کی تعریف کی بجائے پکانے والے کی تعریف کریں آپ کی گھریلو زندگی بھی اچھی ہو گی) کوشش کریں کہ حتی الامکان غلطیوں کو نظرانداز کریں کیونکہ ایک تو بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں' دوسرے غلطیاں ہر ایک سے ہوتی ہیں۔ چھوٹی موٹی غلطی کو تو اس طرح سے نظرانداز کر دیں جیسے آپ کو پتہ ہی نہیں چلا۔ اس سے بچے کے اعتماد میں بے پناہ اضافہ ہو گا۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے

والدین کا زندگی کے بارے میں مثبت رویہ رکھنا بھی بچے کو پراعتماد بناتا ہے۔ زندگی میں رونما ہونے والی اچھی باتوں پر زیادہ توجہ دیں' ان کا ذکر کریں' اپنا موڈ خوشگوار رکھیں۔ منفی باتوں' چغلیوں' دکھوں وغیرہ پر بات کرنے سے پرہیز کریں۔ آپ خوش رہیں گے تو بچہ بھی خوش رہنے کی کوشش کرے گا کیونکہ بچوں کے لیے والدین نمونہ ہوتے ہیں اور وہ ان کی طرح بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ زندگی کی طرف مثبت رویہ رکھنے والے لوگ زیادہ پراعتماد' خوش اور کامیاب ہوتے ہیں۔

پچھلے کارنامے بھی اہم ہیں

بچہ جب بھی کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرتے وقت اس کے پچھلے کارناموں کا ذکر بھی کریں۔ ایسا کرنے سے بچہ اپنے متعلق مثبت انداز میں سوچتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے آپ کو ایک ایسے اہل انسان کے طور پر دیکھتا ہے جس کی قابلیتوں کو دوسرے تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ مسلسل اچھا بننے کی کوشش کرتا رہتا ہے چنانچہ اس کا اپنا تصور ذات بہت بہتر بنتا ہے اور اس کے اعتماد میں بھی بہت اضافہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ایسے بچے جو کسی بڑے حادثے (Trauma) کا شکار ہو جاتے ہیں اور نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ان کو نارمل کرنے کے لیے جو طریقہ بہت ہی کامیاب ہوتا ہے وہ یہی پچھلے کارناموں کا ان کے سامنے ذکر ہے۔

باب 2

تقویت (Reinforcement)---ایک جادو

قارئین اس باب کو ضرور پڑھیے کیونکہ تقویت کی اصطلاح اگلے ابواب میں کثرت سے استعمال ہوگی۔ اس کتاب سے اچھی طرح استفادہ کے لیے تقویت کے تصور کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔

انسان کی ساری زندگی تقویت کے اردگرد گھومتی ہے؟

تقویت کا لفظ عام روزمرہ گفتگو میں استعمال نہیں ہوتا۔ انعام کا لفظ بھی اس کے مفہوم کو پوری طرح ادا نہیں کرتا' حالانکہ یہ کسی حد تک اس کے قریب ہے۔ تقویت کے مفہوم کو سمجھنا ہمارے لیے اس لیے بہت اہم ہے کہ انسان اپنی زندگی کی بیشتر چیزیں اسی کی بدولت سیکھتا ہے اور اگر ہم بچے کو کچھ سکھانا چاہتے ہیں تو ہمیں تقویت کے تصور سے اچھی طرح آگاہ ہونا پڑے گا۔

تقویت کو مختلف ماہرین تھوڑے بہت فرق سے بیان کرتے ہیں مگر یہاں اس کو بالکل سادہ اور عام فہم انداز میں پیش کیا جا رہا ہے۔

"کوئی بھی ایسی چیز جو کسی کام کے ہونے کی شرح کو بڑھا دے تقویت کہلاتی ہے"۔

تقویت کے تصور کی وضاحت کے لیے چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

1. خالد 3 سال کا بچہ ہے جو ابھی خود منہ ہاتھ نہیں دھوتا۔ ایک دن وہ اپنے بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ صبح اٹھتا ہے اور خود منہ ہاتھ دھوتا ہے اس کی

والدہ یہ دیکھتی ہے تو اسے اٹھاتی ہے' چومتی ہے' گلے سے لگاتی ہے' پیار کرتی ہے اور تعریفی کلمات کہتی ہے۔ بچہ اس تعریف اور پیار سے بہت خوش ہوتا ہے اور اس کے بعد روزانہ صبح سویرے اٹھ کر خود منہ ہاتھ دھوتا ہے۔

اس مثال میں والدہ کا بچے کو اٹھانا' چومنا' گلے سے لگانا' تعریف کرنا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے کے خود منہ ہاتھ دھونے کی شرح بڑھ گئی۔

2- آٹھ سالہ عامر کی والدہ اس کو کہتی ہے کہ وہ اگر 2 گھنٹے پڑھے گا تو وہ اسے چپس کا پیکٹ دے گی۔ چپس عامر کو بہت پسند ہے۔ وہ فوراً" پڑھنے بیٹھ جاتا ہے اور ٹھیک 2 گھنٹے بعد والدہ سے چپس کا پیکٹ لے لیتا ہے۔

اس مثال میں چپس کا پیکٹ "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے نے 2 گھنٹے پڑھا حالانکہ وہ پہلے پڑھنے پر تیار نہ تھا۔

3- آمنہ کے والد ایک دن دیکھتے ہیں کہ ان کے بہت زیادہ کپڑے استری کئے گئے ہیں۔ ان کی بیوی انہیں بتاتی ہے کہ یہ سب ان کی بیٹی نے کئے ہیں اور یہ کہ وہ بیٹی سے وعدہ کر چکی ہیں کہ اتنے کپڑے استری کرنے پر اسے اس کی خالہ کے گھر جانے کی اجازت مل جائے گی۔ آمنہ کے والد اسے اس کی خالہ کے گھر چھوڑ دیتے ہیں۔

اس مثال میں خالہ کے گھر جانا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے آمنہ نے بہت زیادہ کپڑے استری کئے۔

تقویت دو طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- مثبت تقویت　　　2- منفی تقویت

مثبت تقویت مقناطیسی قوت رکھتی ہے

مثبت تقویت:

ایسی تقویت ہے جو براہ راست یعنی بلاواسطہ طور پر مطلوبہ اچھے کام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے مثلاً" پڑھنے پر چپس ملنے سے بچہ زیادہ پڑھتا ہے۔

منفی تقویت:

ایسی تقویت ہے جو ناپسندیدہ کام کو ختم کر کے بالواسطہ طور پر مطلوبہ اچھے کام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے مثلاً" سبق یاد نہ کرنے پر استاد کی طرف سے دی جانے والی سزا طالب علم کو اکساتی ہے کہ وہ سبق یاد کرے۔

مثبت تقویت مزید 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام کی فراہمی

مادی چیز، سہولت، تعریف، پیسوں وغیرہ کی فراہمی۔

2- منفی تقویت کا خاتمہ

اگر بدتمیزی کرنے پر کسی کے ٹی وی دیکھنے پر پابندی لگی ہوئی ہے تو سارا دن دوسروں سے اچھی طرح پیش آنے پر ٹی وی دیکھنے کی اجازت مثبت تقویت کے زمرے میں آتی ہے۔ اسی طرح برف کے گولے کھانے پر کسی کا جیب خرچ اگر بند ہے تو اس کی بحالی بھی مثبت تقویت ہے۔

منفی تقویت بھی 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام سے محرومی یا مثبت تقویت سے محرومی

سکول جانے پر بچے کو جیب خرچ ملتا ہے تو سکول سے چھٹی کر لینے پر جیب خرچ نہ دینا منفی تقویت ہے۔ اسی طرح گھر کا کام نہ کرنے پر کھیل پر پابندی بھی منفی تقویت ہے۔

2- سزا دینا

ڈانٹ ڈپٹ، گالیاں، طعن و تشنیع، مار پیٹ وغیرہ بھی منفی تقویت ہے۔

کسی سہولت (انعام) کی فراہمی مثبت تقویت ہے

اصلاح کے لیے سزا سے بہتر طریقے بھی موجود ہیں

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ بچے کے اچھے کام کو بڑھانا چاہتے ہیں یا بچے کو کوئی کام سکھانا چاہتے ہیں تو مثبت تقویت کا استعمال بہترین طریقہ ہے اور اگر کسی صورت میں منفی تقویت استعمال کرنا پڑے تو مثبت تقویت یا انعام سے محرومی بہترین طریقہ ہے۔ مثلاً" بچے کو سکول سے چھٹیاں کرنے کی عادت کو ختم کرنے اور اس کو باقاعدہ بنانے کے لیے کسی مثبت تقویت سے محروم کرنا اچھا طریقہ ہے۔ سزا کے تو ماہرین نفسیات سخت خلاف ہیں اور صرف چند ہی صورتوں میں جبکہ فرد کی زندگی کو خطرہ ہو سزا کے استعمال کی اجازت دیتے ہیں۔

جہاں تک تقویت کی اقسام کا تعلق ہے کہ یہ کس کس قسم کی ہو سکتی ہے تو یہ تین قسم کی ہو سکتی ہے۔

کیا کچھ الفاظ ہماری ساری زندگی کا سرمایہ نہیں ہوتے؟

۱۔ لفظی / فعلی تقویت (Verbal Reinforcement) : اگر تقویت دینے والے کے الفاظ یا اس کا کوئی فعل کسی کام کے ہونے کی شرح بڑھا دے تو اسے لفظی / فعلی تقویت کہیں گے۔ اس قسم میں تعریف کرنا' شاباش دینا' چومنا' گلے لگانا' تھپکی دینا' آنکھ یا ابروؤں کا اشارہ' چہرے یا جسم کا کوئی انداز' ہنسی' مسکراہٹ' ڈانٹ ڈپٹ' گالیاں وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی تقویت کا استعمال آپ شروع میں تقویت کی تعریف کے بعد دی گئی مثال میں دیکھ سکتے ہیں۔ تقویت کی یہ قسم سب سے بہترین ہے کیونکہ اس پر کوئی خرچ نہیں آتا اور یہ ہر وقت مہیا ہو سکتی ہے۔ تقویت کی اس قسم کا استعمال اگر موثر طریقے سے کیا جائے تو یہ سب سے طاقتور ہوتی ہے۔ کچھ ماہرین نفسیات کے مطابق کسی کام کو سکھانے یا کسی کام کی شرح بڑھانے کے لیے سب سے پہلے اسی قسم کی تقویت کو استعمال کرنا چاہیے اور اگر اکیلے اس کے استعمال سے مطلوبہ مقاصد حاصل نہ ہوں تو پھر تقویت کی دوسری اقسام میں سے کسی ایک یا انتہائی صورتوں میں دونوں کو شامل کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ لفظی تقویت مثبت اور منفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اور مثبت لفظی تقویت ہی پسندیدہ ہے۔

کچھ واقعات' سرگرمیاں امر ہو جاتی ہیں

2- سرگرمی والی یا پری میک تقویت (Activity or Premack Reinforcement): تقویت کی اس قسم میں ہم مطلوبہ کام کے کرنے پر بچے/فرد کو کسی سرگرمی کو کرنے کی اجازت دیتے ہیں مثلاً" پڑھنے کے بعد کرکٹ کھیلنے کی اجازت دینا' کپڑے استری کرنے کے بعد خالہ کے گھر جانے کی اجازت دینا جیسا کہ پہلے دی گئی مثال نمبر3 میں ہے' پارک میں سیر کے لیے لے جانا' گلی میں یا محلے میں نکلنے کی اجازت دینا' ٹی وی' وی سی آر' ڈش دیکھنے کی اجازت دینا وغیرہ۔

مادیت زندگی کا حصہ ہے

3- مادی تقویت (Material Reinforcement): تمام قسم کی مادی اشیاء تقویت کی اس قسم کے زمرے میں آتی ہیں مثلاً" کھانے والی چیزیں (مشروبات' پھل' مٹھائیاں' بیکری کا سامان' جنرل سٹور سے ملنے والی کھانے کی چیزیں وغیرہ) پیسے' کھیلنے والی چیزیں (بیٹ' ہاکی' گیند' فٹ بال وغیرہ)' لکھنے پڑھنے والی چیزیں (رنگ' پین' کاپی' ڈائری' جیومیٹری بکس وغیرہ)' روزمرہ استعمال میں آنے والی چیزیں (شرٹ' ٹائی' پرفیوم وغیرہ) اور اسی قسم کی دوسری اشیاء۔ کچھ ماہرین کے مطابق کسی کو خصوصاً" بچے کو کوئی کام سکھانا ہو یا کسی کام کی شرح بڑھانی ہو تو مادی تقویت سے آغاز کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ مادی تقویت اکثر سب سے طاقتور ثابت ہوتی ہے۔ تاہم ماہرین اس کی بجائے جب لفظی/فعلی تقویت کو ترجیح دیتے ہیں تو اس کے پیچھے وجہ یہی ہوتی ہے کہ مادی تقویت پر ایک تو خرچ آتا ہے اور دوسرا یہ کہ یہ ہر وقت مہیا بھی نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اکثر ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ اگر تو لفظی/فعلی تعریف سے کام کی شرح بڑھتی ہے تو یہ سب سے بہتر ہے لیکن اگر ایسا ہونے کا امکان کم ہو تو پھر مادی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے یا سرگرمی والی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے۔ آہستہ آہستہ مادی/سرگرمی والی تقویت کو کم کرتے ہوئے ختم کر دیا جائے اور پھر صرف لفظی تقویت سے کام چلایا جائے۔ لفظی/فعلی تقویت شروع میں تو ہر دفعہ مطلوبہ کام ادا کرنے پر

بچے کو دی جائے مگر بعد میں آہستہ آہستہ اس کو بھی کم کیا جائے اور جب بچے کی عادت پختہ ہو جائے تو پھر تو اس کو کبھی کبھار کی حد تک بھی لایا جاسکتا ہے یا ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔

عموماً" مادی اشیاء دوسرے عوامل پر غالب ہوتی ہیں

مثال: ایک بچہ ٹیوشن پڑھنے پر راضی نہیں۔ آپ اس کو کہہ سکتے ہیں کہ اگر وہ ٹیوشن پر جائے گا تو اسے 10 روپے دیئے جائیں گے۔ (مادی تقویت) یا ابو کے کمپیوٹر پر ایک گھنٹے کے لیے گیمز کھیلنے دی جائیں گی (سرگرمی والی تقویت)۔ بچہ ٹیوشن جانے پر تیار ہو جاتا ہے۔ واپسی پر والدین اس کی تعریف کرتے ہیں' چومتے' گلے لگاتے ہیں اور خوشی کا اظہار کرتے ہیں (لفظی تقویت)۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اسے 10 روپے دیتے ہیں یا اگر وہ پسند کرتا ہے تو کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ والدین کبھی 10 روپے دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ اسی طرح کبھی گیمز کھیلنے دیتے ہیں اور کبھی نہیں مگر لفظی تعریف جاری رکھتے ہیں جب بچے کی ٹیوشن جانے کی عادت پختہ ہو جاتی ہے تو مادی اور سرگرمی والی تقویت ختم کر دی جاتی ہے۔ اب لفظی تقویت بھی کبھی کبھار ہی دی جاتی ہے۔

بعض ماہرین تقویت کی صرف 2 اقسام میں درجہ بندی کرتے ہیں۔

(1) بنیادی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو کہ براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین کرتی ہیں۔ مثلاً" کھانے پینے کی اشیاء۔

(2) ثانوی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین نہیں کرتیں' مثلاً" کھیل 'تعریف وغیرہ۔

اب آیئے ان عوامل پر نظر دوڑائیں جو کہ تقویت کے موثر ہونے یا موثر نہ ہونے پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ والدین کو ان عوامل پر گہری نگاہ رکھنی پڑے گی ورنہ تقویت کے استعمال سے ہو سکتا ہے کوئی فائدہ نہ ہو۔

پسند پر زور نہیں

۱۔ فطرت و نوعیت: اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت ایسی ہونی چاہیے جو بچے کو پسند ہو۔ ایسی چیز جو کہ بچے کو پسند نہیں وہ خواہ لاکھوں روپے کی ہو بچہ اس کی خاطر مطلوبہ کام نہ تو سیکھے گا اور نہ ہی مطلوبہ کام کی شرح کو بڑھائے گا۔ دوسری طرف ایسی چیز جو بچے کو پسند ہے وہ خواہ مفت میں ملے اس کی خاطر بچہ بہت زیادہ کوشش کرے گا اور نہ صرف کام کو جلد از جلد سیکھے گا بلکہ کام کی شرح میں بھی اضافہ کرے گا۔ واضح رہے کہ تقویت بچے کو جتنی زیادہ پسند ہوگی وہ اس میں اتنی ہی زیادہ تحریک پیدا کرے گی۔ والدین کو چاہیے کہ جب وہ تقویت کا انتخاب کریں تو یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ ایک تو وہ بچے کو پسند ہو اور دوسرا یہ کہ وہ ان کی استطاعت کے مطابق ہو۔ مطلب یہ ہے کہ استطاعت کے مطابق بچے کی سب سے زیادہ پسندیدہ چیز بہترین تقویت ہوگی۔ والدین کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو بھی چیزیں ان کی پہنچ میں ہیں وہ بچے کے سامنے ان کو پیش کریں اور بچے کو ان میں سے چننے کا حق دیں ظاہر ہے کہ بچہ سب سے پسندیدہ چیز کو ہی چنے گا۔ اگر والدین بچے کو کھلی اجازت دیتے ہیں کہ وہ جو کہے گا وہ اس کو لے کر دیں گے تو ہو سکتا ہے والدین کو شرمندگی اٹھانا پڑے کیونکہ بچہ ہوائی جہاز بھی مانگ سکتا ہے اور موٹر سائیکل بھی۔ اچھی بات یہ ہے کہ والدین بعد میں مکرنے' انکار کرنے یا بچے کو اپنی مجبوریاں بتانے کی بجائے پہلے ہی اسے ان چیزوں میں سے چناؤ کا اختیار دیں جو وہ اسے دے سکتے ہیں' اس طرح والدین کی عزت بھی بچتی ہے تو بچے کی فیصلہ کرنے کی یا دوسرے لفظوں میں اپنی مرضی کرنے کی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ صرف مادی چیزوں کی نوعیت اور فطرت اہم نہیں بلکہ سرگرمی اور لفظی تقویت میں بھی آپ بچے کی مرضی یا اپنی سمجھ سے اس چیز کا چناؤ کرسکتے ہیں جو بچے کو سب سے زیادہ پسند ہے۔

وقت وقت کی بات ہے۔۔۔۔۔

وقت: تقویت کس وقت دی جائے یہ بہت اہم بات ہے۔ تقریباً" تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مطلوبہ کام کے فوراً" بعد ہی تقویت دے دینی چاہیے۔ اسی

صورت میں تقویت کا فائدہ زیادہ سے زیادہ ہو گا۔ والدین کو چاہیے کہ بچہ جونہی مطلوبہ کام کر لے' وہ اس کے ساتھ ہی بچے کو تقویت فراہم کریں۔ یاد رہے آپ تقویت جتنی دیر سے دیں گے فائدہ اتنا ہی کم ہو گا کیونکہ ایک تو ہو سکتا ہے بچے کو پتہ ہی نہ چلے کہ آپ نے اسے تقویت کس کام پر دی ہے اور اگر پتہ چلے بھی تو اس وقت تک اس میں اس تقویت کو حاصل کرنے کی خواہش ہی بہت کم رہ گئی ہو یا وہ اسے بہت ہی تھوڑی خوشی و تسکین دے۔

کیا کبھی خوشیوں سے بھی کسی کا دل بھرا ہے

3- تعدد (Frequency) : اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت کتنی دفعہ دی جائے۔ واضح رہے کہ اکثر تقویت جتنی زیادہ دفعہ دی جائے گی فائدہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔ تاہم ضروری ہے کہ جب آپ نے کسی کو کوئی کام سکھانا ہے تو ابتدا میں ہر دفعہ مطلوبہ کام کے فوراً" بعد اسے تقویت پیش کریں لیکن جب وہ کام سیکھ جائے تو اس کے بعد آہستہ آہستہ تقویت دینا کم کرتے جائیں اور آخر اس پوائنٹ پر ٹھہر جائیں جس پوائنٹ پر کم سے کم دفعہ تقویت دینے سے وہ مطلوبہ کام سرانجام دیتا رہے۔ پھر جب آپ محسوس کریں کہ اب عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ اب تقویت کے بغیر بھی مطلوبہ کام ہوتا رہے گا تو تقویت کی فراہمی بند بھی کی جا سکتی ہے۔

جب تھوڑے سے زیادہ حاصل ہو تو کیا بات ہے

4- مقدار: تقویت کی مقدار کتنی ہونی چاہیے یہ مسئلہ بھی تفصیل طلب ہے۔ اس سلسلے میں والدین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ تقویت کی بہت زیادہ مقدار اہم نہیں۔ تقویت ہمیشہ اتنی مقدار میں دیں کہ جس کے دینے پر بچہ مطلوبہ کام کرے لیکن اگر اس مقدار کو ذرا سا بھی کم کیا جائے تو بچہ وہ کام کرنے سے انکار کر دے' تاہم ایسا بڑے بچوں کے ساتھ ہو سکتا ہے جن سے طے کیا جا سکے کہ وہ کتنی مقدار پر مطلوبہ کام کریں گے۔

مثال: ایک بچہ کہتا ہے کہ آپ مجھے انعام دیں تو میں انگوٹھا چوسنا بند کر دوں گا۔ آپ اس سے پوچھیں کہ کیا انعام لو گے۔ وہ کہتا ہے کہ 5 روپے روزانہ۔ آپ اب اس

سے سودے بازی کریں اور اس مقدار کا تعین کریں کہ جس سے ذرا بھی کم مقدار ہو تو وہ انکار کر دے مثلاً" معاہدہ کرتے کرتے آپ 3 روپے پر آتے ہیں تو اس مقدار پر بچہ مان جاتا ہے جبکہ 2 روپوں اور ڈھائی روپے پر اس نے انکار کر دیا تھا۔ یقین کیجئے کہ 5 روپے کی بجائے 3 روپوں پر اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ وہ انگوٹھا چوسنا چھوڑ دے جبکہ 5 روپوں یا اس سے بھی زیادہ پر اس بات کے کم امکانات ہوں گے کہ وہ انگوٹھا چوسنا چھوڑے۔ بہت چھوٹے بچے جو مقدار کا تعین خود نہیں کر سکتے ان کے ساتھ اسی اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے خود اس کم سے کم مقدار کا اندازے سے تعین کر لیں جس پر کہ بچہ مطلوبہ کام کر دے گا۔ تاہم واضح رہے کہ بعض اوقات تقویت کا زیادہ دینا اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔

خوشی جھلکنی چاہیے

5- شدت: شدت سے مراد یہ ہے کہ تقویت دیتے وقت آپ جتنی گرمجوشی' جتنے جوش و جذبے اور جتنے اچھے طریقے سے تقویت پیش کریں گے بچہ مطلوبہ کام اتنا ہی اچھا کرے گا۔ مردہ دل سے' ناراض ہو کر' غصے سے کڑھتے ہوئے یا پریشان ہو کر تقویت دینا اتنا فائدہ مند نہیں ہو گا جتنا کہ اوپر بیان کیے گئے طریقے سے۔

احتیاط: تقویت کے سلسلے میں ایک اہم بات جو بیان کرنا بہتر ہو گا وہ یہ ہے کہ آپ جس چیز کا انتخاب بھی بطور مثبت تقویت کریں' کوشش کریں کہ وہ بچے کو کسی اور فرد سے نہ ملے یا آپ خود بھی کسی اور کام پر یا بلاوجہ ہی اسے نہ دیں۔ اگر وہ چیز بچے کو مطلوبہ کام کے علاوہ ملتی رہی تو یقیناً" جلد ہی وہ اس چیز سے اکتا جائے گا اور اس چیز کے لئے مطلوبہ کام کرنے پر آمادہ نہیں ہو گا۔

باب 3

کرداری مسائل (ضد' بد تمیزی' نافرمانی)' وجہ اور حل

مجھے بچانا

گلو میرا بھتیجا بہت لاڈلا بچہ ہے۔ جب وہ سوا سال کا تھا تو وہ سیڑھیوں کے ساتھ لگی لوہے کی گرل (Grill) کی باہر والی سائیڈ میں پاؤں پھنسا کر اوپر چڑھ جاتا اور روتا اور شور مچانا شروع کر دیتا' جس کا مطلب یہ ہوتا کہ مجھے نیچے اتارو کہیں میں گر ہی نہ جاؤں۔ چنانچہ گھر کا کوئی نہ کوئی فرد فوراً" اپنا کام چھوڑ کر آتا اور گلو کو نیچے اتارتا کیونکہ گرنے پر شدید چوٹ لگ سکتی تھی۔ ایسا کرنا گلو کا معمول بن چکا تھا اور ہر طرح سے اسے سمجھایا جا چکا تھا یعنی پیار' مار' ڈانٹ وغیرہ سے مگر وہ منع ہی نہ ہوتا اور وقفے وقفے سے ایسا کرتا۔ ایک دن جب سب گھر کے افراد دوپہر کے کھانے پر اکٹھے تھے اور گلو گرل پر کھڑا شور مچا رہا تھا میں نے گھر والوں کو مسئلے کا حل بتایا۔ سب نے اس پر عمل کیا۔ ایک منٹ بعد مسئلہ حل ہو چکا تھا اور اس کے بعد گلو نے کبھی کسی کو مدد کے لیے نہیں پکارا اور آہستہ آہستہ گرل پر چڑھنا بھی چھوڑ دیا۔

انوکھا لاڈلا

ایک سکول میں کام کے دوران ایک 5 سالہ بچے کی والدہ ان شکایات کے ساتھ آئیں کہ گھر میں یہ بہنوں کے ساتھ لڑائی جھگڑا کرتا ہے' گالیاں دیتا ہے' ہر وقت والدہ کے ساتھ رہنے کی ضد کرتا ہے اور اگر وہ اسے چھوڑ کر کہیں چلی جائے تو وہ توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ہسٹری لینے پر پتہ چلا کہ موصوف گھر میں سب سے چھوٹے اور لاڈلے ہیں۔

بچے کئی دفعہ صرف توجہ حاصل کرنے کیلئے غلط کام کرتے ہیں

کلاس ٹیچر نے بتایا کہ گالیوں کی شکایت سکول میں بھی ہے۔ والدہ اور ٹیچر کو کہا کہ وہ 4 دن کا ریکارڈ رکھیں کہ روزانہ کس حساب سے گالیاں دے رہا ہے۔ چار دن بعد دونوں نے کہا کہ ریکارڈ رکھنا ناممکن ہے کیونکہ ان گنت گالیاں دیتا ہے۔ اسی دوران آفس ہی میں بچے نے والدہ سے پیسے مانگنے شروع کر دیئے اور والدہ کے انکار پر رونا شروع کر دیا۔ طریقہ علاج سمجھانے کے لئے اسی وقت علاج شروع کر دیا گیا۔ 2 منٹ کے بعد بچے نے رونا دھونا بند کر دیا ہوا تھا۔ سکول میں گالیاں اسی دن سے بند ہو گئیں جبکہ گھر میں مسائل حل ہونے میں ایک ہفتہ لگا۔

ضدی کہیں کا

میرے ایک محلے دار دوست نے بتایا کہ اس کا ایک 10 سالہ کزن جو گاؤں میں رہتا ہے آج کل گھر والوں کے لیے بہت ہی زیادہ مسئلہ بنا ہوا ہے۔ سکول سے چھٹی کی ضد، مسجد میں سپارہ پڑھنے جانے سے صاف انکار، نافرمانی، گالی گلوچ، بڑوں کی نقلیں اتارنا اور پڑھائی سے بے توجہی یہ تھیں وہ چیزیں جو گھر والوں کی پریشانی کا باعث بنی ہوئی تھیں۔ بچے کے کئی بہن بھائی اور کزنز مشترکہ گھر میں رہتے تھے اس لیے لاڈ پیار والا سلسلہ نہیں تھا۔ ایک اہم بات صرف یہ تھی کہ بچے کے والد صاحب باہر تھے اور والدہ نے کہا کہ چونکہ اب بچہ بڑا ہو گیا ہے اس لئے میں اسے مار کر سیدھا نہیں کر سکتی۔ مسائل کافی زیادہ اور پیچیدہ تھے اس لیے فوری بہتری کی توقع کم تھی مگر علاج حیرت انگیز طور پر کامیاب ہوا اور ایک ہفتے میں تقریباً" تمام مسائل حل ہو گئے۔

اس سے پہلے کہ یہ بتایا جائے کہ مندرجہ بالا مسائل کے لیے کون سا نفسیاتی طریقہ علاج کس طرح استعمال کیا گیا مناسب ہوگا کہ ایسے مسائل کی ایک بڑی بنیادی وجہ پر روشنی ڈالی جائے تاکہ قارئین اس طریقہ علاج کو پورے یقین سے موثر انداز میں استعمال کریں۔

بنیادی ضروریات میں "توجہ" بھی شامل ہے

اس حقیقت سے تو ہم سب آگاہ ہیں کہ ہوا، پانی، خوراک وغیرہ بنیادی انسانی ضروریات ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہے لیکن اس امر سے کم لوگ واقف ہیں

"توجہ کا حصول بھی تقریباً" انسان کی بنیادی ضروریات ہی کی طرح عمل کرتا ہے۔ دنیا کا ہر انسان شعوری یا لاشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لیے بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر کوشش کرتا ہے۔ یہ توجہ اسے بے حد تسکین دیتی ہے اور اس کے حصول کے لیے وہ کئی دفعہ غلط کام کرنے سے بھی نہیں چوکتا"۔

بچے خصوصی طور پر توجہ کے خواہشمند ہوتے ہیں اور ان کو ملنے والی توجہ میں ذرا سی کمی بھی ان کے لیے اکثر ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے بچے کی پیدائش پر پہلا بچہ عموماً" چڑچڑا ہو جاتا ہے اور کئی بڑے بچے تو نئے آنے والے بچے کو بری طرح مارتے بھی ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ بچوں کی یہ ضرورت عموماً" لامحدود ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ والدین کافی وقت اور کوشش صرف کر کے بچے کو کافی زیادہ توجہ دے رہے ہوتے ہیں لیکن پھر بھی بچے کی تسلی نہیں ہوتی۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب معاملات مسائل کا روپ دھار لیتے ہیں کیونکہ بچہ ہر جائز و ناجائز طریقے سے مزید توجہ حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتا ہے۔

اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

توجہ کے حصول کے لیے طریقے اختیار کرنے کے سلسلے میں یہ حقیقت بڑی اہم ہے کہ اکثر اوقات اچھے کاموں پر بچے کو توجہ مشکل سے ملتی ہے جبکہ غلط کاموں پر توجہ فوراً" مل جاتی ہے۔ بچہ سارا دن خود کھیلتا رہے' تنگ نہ کرے ہم کبھی تعریف کے دو بول نہیں بولتے' نہ ہی اسے کسی قسم کا انعام دیتے ہیں لیکن ادھر اس نے رو کر آسمان سر پر اٹھایا اور ادھر ہم اسے اٹھانے' چپ کرانے (توجہ دینے' پیار دینے) پہنچ جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ توجہ خواہ مثبت ہو یا منفی عموماً" یکساں انداز سے تسکین کا باعث بنتی ہے۔ اوپر والی مثال میں اگر رونے پر بچے کو ڈانٹا ڈپٹا جاتا ہے تب بھی وہ توجہ کے طور پر کام کر سکتی ہے۔ مثبت توجہ میں بچے کو پیار سے دیکھنا' اچھی باتیں کرنا' اشارے کرنا'

اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

تعریف کرنا' اٹھانا' چومنا' گلے لگانا' کھیلنا' کوئی چیز لے کر دینا وغیرہ شامل ہیں جبکہ منفی توجہ میں غصے سے گھورنا' اونچی آواز میں بولنا' برا بھلا کہنا' ڈانٹنا' مارنا' دھمکی دینا وغیرہ شامل ہیں۔ یاد رہے کہ بچے کو ڈانٹ کر یا مار کر اس کی کوئی غلط عادت یا کام وقتی طور پر تو ختم کرایا جاسکتا ہے لیکن مستقل طور پر ایسا مشکل ہے اور اگر زیادہ سختی کی جائے تو بچہ کسی اور رنگ میں کسی اور طریقے سے اس کا اظہار اکثر کر دیتا ہے۔

توجہ کہاں کہاں کار فرما

ذیل میں بچوں کے چند ایک ایسے غلط کام اور عادات دی گئی ہیں جن میں بنیادی وجہ اکثر اوقات توجہ کا حصول ہوتی ہے یہ ہیں بلاوجہ ضد کرنا' ذرا ذرا سی بات پر رونا' دوسرے بچوں کو بلاوجہ چھیڑنا' مارنا' 8 سال سے کم عمر بچوں کا ہکلانا اور بعض صورتوں میں تتلانا' سکول کے لیے وقت پر تیار نہ ہونا' سکول سے چھٹی کی ضد کرنا' کہنا نہ ماننا' سکول کا کام تک نہ کرنا' گندگی پھیلانا' کھلونوں کو ادھر ادھر پھینکنا اور توڑنا' کھانا نہ کھانا' رات کو وقت پر نہ سونا اور صبح وقت پر نہ اٹھنا' ٹائلٹ یا باتھ روم میں بلاوجہ زیادہ وقت صرف کرنا' سانس روک لینا' سر پٹخنا' خطرناک چیزوں مثلاً" دیا سلائی سے کھیلنا' مٹی کھانا' ناخن چبانا' بستر پر پیشاب کرنا وغیرہ۔

مندرجہ بالا چند کاموں پر ہو سکتا ہے آپ حیران ہوں گے کہ ان میں توجہ کا کیا عمل دخل ہے۔ مثلاً" بستر پر پیشاب کرنا۔ اصل میں بچے کو صبح اٹھنے پر جو باتیں یا جھڑکیاں سننا پڑتی ہیں وہ توجہ کی فراہمی کا کام کرتی ہیں۔ یہاں یہ سمجھنا بالکل غلط ہوگا کہ بچے جان بوجھ کر بستر پر پیشاب کرتے ہیں بلکہ ایسا لاشعوری طور پر ہو رہا ہوتا ہے۔

پڑھائی بھی توجہ سے منسلک ہو سکتی ہے

اس تمام سلسلے میں اہم نقطہ یہ ہے کہ اگر والدین بچے کی توجہ کی لامحدود خواہش کو مناسب حدود میں رکھنے کے طریقے سیکھ لیں تو ان کی زندگی کافی آسان ہو جائے گی ورنہ معاملات بگڑتے کچھ وقت نہیں لگتا۔ بہت سے بچوں کا پڑھائی سے فرار بھی صرف اسی وجہ سے ہوتا ہے کہ والدین نہیں جان پاتے کہ بچے کی پڑھائی کے حوالے سے توجہ کی ضرورت سے کیسے نمٹا جائے۔

آیئے اب دیکھیں کہ آغاز میں بیان کردہ مسائل کو کس طرح حل کیا گیا اور کونسا نفسیاتی طریقہ استعمال کیا گیا۔

جیسے کو تیسا

گلو جب گرل پر چڑھا اور اس نے شور مچایا کہ کوئی اسے نیچے اتارے تو میں نے گھر والوں کو بتایا کہ گلو عمر اور تجربے کے لحاظ سے ایسی سٹیج پر ہے کہ وہ خود اتر سکتا ہے اور گلو کا اصل مقصد توجہ کا حصول ہے چنانچہ آپ میں سے نہ تو کوئی گلو کی مدد کے لیے اٹھے گا اور نہ ہی اس کی طرف دیکھے گا۔ سب لوگ اپنے اپنے کام میں مصروف رہیں اور ایسے ظاہر کریں کہ جیسے انہوں نے گلو کی آواز سنی ہی نہیں۔ سب نے ایسا ہی کیا۔ اس دوران میں نے گلو سے نظر بچاتے ہوئے سر نیچے رکھ کر دھیان گلو کے قدموں کی طرف رکھا تاکہ کسی بھی ایمرجنسی سے نبٹ سکوں۔ گلو نے تقریباً" ایک منٹ شور کیا اور جب اس نے محسوس کرلیا کہ کوئی بھی اسے توجہ دینے کو تیار نہیں تو بڑے آرام سے خود ہی آہستہ آہستہ گرل سے نیچے اتر آیا۔

نہلے پہ دہلا

سکول والا بچہ جس نے میرے آفس ہی میں رونا شروع کر دیا اور جس کی شکایات میں گالیاں، ضد اور توڑ پھوڑ سرفہرست تھیں۔ اس کو میں نے بڑے آرام سے کہا بیٹا آپ چپ کر جائیں ورنہ میں آپ کو 3 منٹ کے لیے کمرے سے باہر نکال دوں گا اور ٹائلٹ میں بند کر دوں گا۔ یہ سنتے ہی بچے کے رونے میں مزید شدت آگئی۔ جب میں نے اسے پکڑنے کی کوشش کی تو وہ والدہ سے لپٹ گیا۔ زور لگا کر اس کو وہاں سے ہٹایا تو اس نے میری ٹانگوں کے گرد اپنے بازوؤں اور ٹانگوں سے شکنجہ کس لیا۔ میں نے کافی زور لگا کر اس کے شکنجے کو کھولا اور اسے ایک بازو اور ٹانگ سے پکڑ کر اٹھا کر ٹائلٹ تک لے گیا۔ اس دوران میں نے کسی بھی طرح سے غصے کا اظہار نہ کیا اور بالکل نارمل رہا۔ ٹائلٹ میں ہوا، روشنی اور پانی کی موجودگی کو چیک کیا اور ٹائلٹ میں موجود واحد ٹوٹنے والی چیز لوٹے کو باہر نکال لیا۔ بجلی کا سوئچ چونکہ کافی اونچائی پر تھا اس لیے بچے کو نقصان پہنچا سکنے والی بھی کوئی چیز نہیں تھی۔ بچے کو بند کرتے ہوئے میں

نے بالکل سپاٹ لہجے میں آرام سے کہا کہ بیٹا جب آپ چپ کر جائیں گے تو ہم آپ کو یہاں سے نکال لیں گے۔ ٹائلٹ کے باہر ایک لڑکے کی ڈیوٹی لگا کر کہ جب یہ چپ کرے تو اسے نکال کر میرے آفس میں لے آنا میں واپس آفس میں آ گیا۔ بچے کی والدہ کافی پریشان ہو رہی تھی' میں نے اسے تسلی دی۔ ابھی تقریباً" 2 منٹ ہی گزرے تھے کہ بڑا بچہ چھوٹے کو لے کر آ گیا' چھوٹا رونا بند کر چکا تھا۔ وہ ماں کے پاس کھڑا ہو گیا اب وہ پیسے بھی نہیں مانگ رہا تھا۔ اس موقع پر میں نے بچے سے کہا کہ گھر میں اگر آپ نے والدہ کے باہر جانے پر توڑ پھوڑ کی تو آپ کی بہنیں آپ کو بند کریں گی جبکہ سکول میں گالی دینے پر ٹیچر ایسا کرے گی۔ والدہ سے میں نے کہا کہ اگر بچہ آپ کے بعد توڑ پھوڑ نہ کرے تو آپ اپنی استطاعت کے مطابق بچے کو انعام کے طور پر اس کی کوئی پسندیدہ چیز لے کر دیجئے گا۔ ابتدائی طور پر ایسا کرنا بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ بچے کو پتہ چلتا ہے کہ جب میں غلط کام نہیں کرتا تو مجھے توجہ' پیار اور انعام ملتا ہے جب کہ غلط کام کرنے پر یہ سب کچھ چھن جاتا ہے' گھر میں بچے کو صرف ایک دفعہ بند کرنا پڑا اور دوسری دفعہ والدہ نے دھمکی سے کام چلا لیا۔ ہفتے بعد والدہ نے سب اچھا کی رپورٹ دی۔ سکول میں صرف میرا بند کرنا کافی ثابت ہوا اور بچے نے گالیاں دینا بند کر دیں۔

آؤ۔ معاہدہ کرلیں

محلے دار کے 10 سالہ کزن سے کہ جس کے مسائل کافی زیادہ تھے اور جن سے نپٹنا مشکل لگ رہا تھا' صرف ایک معاہدہ ہی کافی ثابت ہوا اور حیران کن طور پر بچے کے سارے مسئلے حل ہو گئے۔ یہ معاہدہ جو بچے اور والدہ کے درمیان کرایا گیا اس میں یہ طے کیا گیا کہ والدہ کسی بھی صورت بچے کو نہ تو ڈانٹے گی اور نہ ہی مارے گی۔ بچہ کسی بھی صورت کسی کو گالی نہیں دے گا اور کسی سے شکایت کی صورت میں والدہ کو بتائے گا جو مناسب قدم اٹھائے گی۔ اگر بچے نے کسی کو گالی دی تو اسے 3 منٹ کے لیے بند کیا جائے گا اور اس دوران اگر وہ رویا تو اسے اس وقت تک بند رکھا جائے گا جب تک وہ خاموش نہیں ہو گا۔ اگر وہ کسی دن گالی نہیں دے گا تو اسے 8 روپے ملیں گے۔ یہاں یہ بات واضح ہو کہ اس بچے کا طے شدہ روزانہ جیب خرچ 3 روپے تھا جبکہ

معاہدہ کرنے سے بچے کے بہت سارے،
کرداری مسائل حل ہو سکتے ہیں

یہ ضدیں کر کے تقریباً" 10 روپے روزانہ لے لیتا تھا جہاں ایک طرف والدہ کو 2 روپے کا فائدہ ہوا تو دوسری طرف بچے کو 5 روپے کا کیونکہ اب اسے 8 روپے ملنے یقینی تھے۔
اس کیس میں اہم بات یہ ہے کہ صرف ایک چیز گولیوں پر معاہدہ کیا گیا اور اس کے اثرات باقی تمام مسائل پر مثبت انداز میں پڑے۔ اس گاؤں میں زیادہ تر لوگ ان پڑھ تھے چنانچہ میری مشہوری کچھ اس طرح ہوئی کہ پتہ نہیں ڈاکٹر صاحب نے کیا جادو کیا ہے کہ بچہ بالکل ٹھیک ہو گیا ہے۔ اصل میں بچے کی توجہ کی جائز ضروریات بھی پوری نہیں ہو رہی تھیں۔ یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ اچھے کام کرنا بچے کی ذمہ داری ہے چنانچہ ان کاموں پر وہ توجہ (تعریف' پیار' انعام وغیرہ) کا حقدار نہیں مگر غلط کاموں پر توجہ (ڈانٹ ڈپٹ' سزا) اس کے لیے ضروری ہے۔ میں نے جب بچے کے مسائل کو اس تناظر میں دیکھا اور والدین سے کہا کہ وہ غلط کاموں پر توجہ دینا بند کر دیں (ڈانٹ' سزا ختم کر دیں اور بچے کو بند کریں) اور اچھے کاموں پر اسے توجہ دینا شروع کریں (غلط کام نہ کرنے اور اچھے کام کرنے پر انعام دیں) تو مسائل فوراً" حل ہو گئے۔

بچے کو روٹی کپڑا اور تعلیم دینا اس پر احسان نہیں

یہاں میں اکثر والدین کے ایک رویے کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچوں کو اچھا کھلاتے اور اچھا پہناتے ہیں' اس لیے اب بچوں پر فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اچھے کام کریں اور غلط کام بالکل نہ کریں۔ وہ بچے کی توجہ کی ضرورت (یعنی اچھے کام پر تعریف' پیار' انعام وغیرہ) کو بالکل ہی فراموش کر دیتے ہیں اور روٹی کپڑے ہی کو سب کچھ سمجھ لیتے ہیں بلکہ ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ جو والدین ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں' بچوں سے جواباً" بغیر توجہ (تعریف' پیار' انعام دیئے اچھے کاموں کی توقع رکھتے ہیں اور غلطی کرنے پر درگزر کی بجائے ہمیشہ ٹوکتے ہیں (توجہ دیتے ہیں) وہ انتہائی غلط رویہ اپنائے ہوئے ہیں' جو بچوں میں بڑے بڑے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

توجہ اچھے کام پر دیجئے نہ کہ غلط کام پر

اگر آپ غور کریں تو مندرجہ بالا تمام کیسز میں ہم نے صرف اور صرف غلط کام

پر بچے کو توجہ دینا بند کی ہے اور اس کے مسائل حل ہوئے ہیں۔ بعض میں یہ بھی کیا گیا کہ اسے غلط کام کے خاتمے یعنی اچھے کام کے آغاز پر توجہ دینا (انعام دینا) بھی شروع کیا گیا۔ واضح رہے کہ شروع شروع میں غلط کام کے خاتمے پر جو توجہ دی جائے وہ مادی صورت (انعام' پیسے) کی صورت میں یا کسی سرگرمی (کھیل' سیر وغیرہ) کی صورت میں ہونی چاہیے اس کے ساتھ ساتھ تعریف کے ذریعے بھی بچے کو توجہ دیں۔ آہستہ آہستہ انعام' پیسوں کو کم کر کے صرف سرگرمی والی اور تعریف والی توجہ پر آجائیں۔ یاد رہے کہ مادی توجہ کا اثر وقتی اور فوری ہوتا ہے جبکہ تعریف والی توجہ کا اثر فوری ہونے کے ساتھ ساتھ پائیدار بھی ہوتا ہے لیکن یہ اتنا فوری نہیں ہوتا جتنا کہ مادی توجہ کا ہوتا ہے۔ اسی لیے ابتدا مادی توجہ سے کریں اور آہستہ آہستہ اسے تعریف والی توجہ پر لے آئیں۔

غلط کام پر توجہ نہ دینے کے طریقے کون کون سے ہیں آیئے ذرا تفصیل سے نظر ڈالیں۔ ایک سادہ طریقہ تو یہ ہے کہ بچے کی طرف نہ دیکھیں' اسے نظرانداز کریں' نہ روکیں نہ ٹوکیں' بے پرواہ بن جائیں' اس کی طرف پشت کرلیں' اس سے اس وقت تک بات چیت نہ کریں جب تک وہ غلط کام کرتا رہتا ہے غرضیکہ اسے توجہ نہ دیں کیونکہ توجہ دینے سے مسئلہ بڑھے گا۔ یہ طریقہ تاہم بعض صورتوں میں استعمال کرنا مشکل بلکہ ناممکن ہوتا ہے مثلاً" بچہ گالیاں بکتا ہے' دوسروں کو مارتا ہے یا توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ایسی صورتحال میں ٹائم آوٹ کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اوپر بھی اس طریقے کو استعمال کیا گیا۔ ذیل میں اس طریقے کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ قارئین اس کی جزئیات کو اچھی طرح سمجھ لیں۔

ٹائم آوٹ: بچوں کے کرداری مسائل سے نبٹنے کا ایک بہترین طریقہ

ٹائم آوٹ کے طریقے میں ہم بچے کو تھوڑی دیر کے لیے اس صورتحال سے نکال لیتے ہیں جہاں کہ وہ مسئلہ پیدا کر رہا ہوتا ہے اور ایک ایسی جگہ لے جاتے ہیں جہاں وہ کچھ دیر فارغ رہ کر اپنے غلط کام کے بارے سوچ سکے۔ مزید برآں اسے وہ توجہ ملنی بند ہو جائے جس کے حصول کے لیے وہ مسئلہ پیدا کرتا رہتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں

تھوڑی دیر کے لیے اسے کسی ایسی جگہ لے جانا پڑتا ہے جہاں کوئی اور نہ ہو مثلاً دوسرے کمرے میں یا ٹائلٹ میں یا غرضیکہ کسی بھی ایسی جگہ جہاں بچے کو کوئی اور نہ دیکھے، نہ ہی اس سے بات کرے اور نہ ہی بچہ کسی سرگرمی میں مصروف ہو سکے بچے کو لے جایا جا سکتا ہے۔ اس طریقے میں درج ذیل نقات کا خیال رکھنا لازمی ہے ورنہ طریقہ کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں۔

1- بے وقت نصیحت کسی کام کی نہیں

پہلی دفعہ بند کرنے سے قبل آپ ایک دفعہ بچے کو اس وقت جبکہ وہ نارمل پرسکون حالت میں ہو بٹھا کر آرام سے بتائیں کہ وہ فلاں غلط کام کر رہا ہے اور آپ اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ چونکہ مسئلہ اب برداشت سے باہر ہو چکا ہے، اس لیے جب بھی وہ غلط کام کرے گا تو آپ اسے کم از کم 3 منٹ کے لیے بند کریں گے۔ اس دوران اگر وہ روئے گا یا شور کرے گا تو اسے اس وقت تک وہاں رہنا ہو گا جب تک کہ وہ چپ نہیں کرے گا۔

2- انعام بنائے کام

بچے کو بتائیں کہ اگر وہ ایک خاص وقت تک (مثلاً ایک دن) غلط کام نہیں کرے گا تو آپ اسے انعام دیں گے (واضح رہے انعام بچے کی پسند کا مگر قیمت آپ کی استطاعت کے مطابق ہو)۔

3- اصولی موقف سے نہ ہٹیں

اگر بچہ شور مچائے، چیخے، چلائے، روئے تو اسے اس وقت تک بالکل نہ نکالیں جب تک وہ بالکل خاموش نہیں ہوتا خواہ اس میں کتنا ہی وقت کیوں نہ لگ جائے۔ واضح رہے کہ ایک دفعہ آپ نے اپنے اصولی درست موقف پر قائم رہ کر اس کی ضد توڑ دی تو اگلی دفعہ اس کے رونے، شور مچانے کے وقت میں کمی ہو گی یعنی اگر وہ پہلی دفعہ بند کرنے پر آدھا گھنٹہ رویا تو اگلی دفعہ 15 منٹ روئے گا اس کے برعکس اگر آپ جذبات سے مغلوب ہو کر اسے آدھے گھنٹے بعد روتے ہوئے نکال لیتے ہیں تو اگلی دفعہ

وہ چپ ہونے میں زیادہ ٹائم لے گا یعنی ایک گھنٹہ بھی لگ سکتا ہے۔

4- جب آپ حق پر ہیں تو بحث کیوں؟

جب آپ بچے کو بند کرنے جا رہے ہوں تو آپ نے بچے سے بات چیت' بحث مباحثہ' سوال جواب بالکل نہیں کرنے۔ صرف ایک دفعہ اسے بتائیں کہ بیٹا آپ نے یہ غلط کام کیا ہے اور اس وجہ سے ہم آپ کو 3 منٹ کے لیے بند کر رہے ہیں۔ ایسے موقع پر بچے اکثر بہانے بناتے ہیں مگر آپ نے اس کی کسی بھی بات کا جواب نہیں دینا کیونکہ جواب دینا توجہ دینے کے مترادف ہو گا چنانچہ مسئلہ جوں کا توں رہے گا۔

5- ہر فرد منفرد ہے

شروع میں بچے کو 3 منٹ کے لیے بند کریں اگر مسئلے میں کمی یا بیشی نظر نہ آئے تو پھر وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ مسئلے میں کمی یا بیشی نظر آنی شروع ہو جائے۔ واضح رہے کہ اس طریقہ کے استعمال کے بعد اگر مسئلہ بڑھ جائے تو پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں بلکہ یہ اضافہ اس چیز کی نشانی ہے کہ طریقہ علاج بچے پر اثر انداز ہونا شروع ہو گیا ہے اور جلدی ہی بچے میں بہتری ہو گی۔ اصل میں بعض بچے اپنی عادت میں تبدیلی پر مزاحمت پیش کرتے ہیں چنانچہ ابتداء میں وہ لاشعوری طور پر مزاحمت کے اظہار کے طور پر مسئلے میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں والدین کو مستقلاً طریقہ علاج استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

6- دوسروں کی غلطیوں پر اپنا خون مت جلائیں

بند کرتے وقت آپ اپنے آپ کو بالکل نارمل اور پرسکون رکھیں۔ ڈانٹ ڈپٹ' ناراضگی یا غصے کا اظہار بالکل نہ کریں۔ مزید برآں جب بچے کو باہر نکالیں تو بالکل ایسے ظاہر کریں جیسے کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

7- غصے کے بغیر مضبوط پکڑ اہم ہے

جب بچے کو بند کرنے کے لیے پکڑیں تو آپ کی گرفت سے غصہ نہیں چھلکنا چاہیے۔ گرفت مضبوط ضرور ہو تاکہ وہ بھاگ نہ سکے مگر اس مضبوطی میں غصہ نہ ہو

کیونکہ غصہ بچے کو اس کی مطلوبہ چیز یعنی توجہ فراہم کر دے گا۔

8- دھمکیاں کمزوری کی علامت ہیں

جب بچے کے مسئلے میں کمی آنا شروع ہو جائے تو دھمکی دے کر کام نہ چلائیں ورنہ پائیدار فوائد حاصل نہیں ہوں گے۔

9- اگر بچہ پکڑتے ہی چپ ہو جائے تب بھی اسے کم از کم 3 منٹ کے لیے بند ضرور کریں (رونے کے مسئلے کی صورت میں)۔

10- تحفظ سب سے پہلے

جس جگہ بچے کو بند کریں وہاں کوئی ایسی چیز نہ ہو جس سے بچہ اپنے آپ کو یا اس چیز کو نقصان پہنچا سکے۔ اگر بچے سے کسی خطرناک قدم کی توقع ہو تو کوئی سوراخ کر لیں اور اس سے بچے پر نگاہ رکھیں مگر اس چیز کا بچے کو بالکل بھی پتہ نہیں لگنا چاہیے کہ کوئی اسے وقتاً فوقتاً چیک کر رہا ہے۔ بلکہ بچے کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ نظرانداز ہو چکا ہے۔

11- مستقل مزاجی کامیابی کے لیے ضروری ہے

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا مسلسل اور مستقل استعمال ہی فوری کامیابی کی ضمانت ہے۔ واضح رہے کہ اگر بچے کو مسئلہ پیدا کرنے پر کبھی بند کیا گیا اور کبھی نہ کیا گیا تو مسئلہ کم ہونے کی بجائے مستقلاً بڑھ سکتا ہے۔

12- اگر بچے کی غلط عادت ختم ہو رہی ہو تو اس کی اچھی عادات پر توجہ (تعریف، پیار، انعام وغیرہ) بڑھا دیں۔

13- ٹیم ورک لازمی ہے

گھر کے تمام افراد کا تعاون حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا نہ ہو کہ چند لوگ تو بچے کو توجہ دینا بند کریں جبکہ دوسرے بدستور روایتی طریقے جاری رکھیں۔ روایتی طریقوں (ڈانٹ، سزا وغیرہ) سے پرہیز اشد ضروری ہے کیونکہ یہی تو مسئلہ پیدا کرتے ہیں۔

14- "ایک وقت میں ایک" بہترین اصول ہے

ایک وقت میں صرف ایک مسئلے کے لیے ٹائم آوٹ کے طریقے کو استعمال کریں جب اس میں بہتری پیدا ہو جائے تو پھر دوسرے کو حل کرنے کے لیے اسے شروع کریں۔

سزا اور خوف دو غلط فہمیاں

آخر میں والدین / قارئین کے ذہن میں آسکنے والے 2 سوالوں کا جواب دینا ضروری سمجھتا ہوں۔ پہلا یہ کہ بچے کو قید کی سزا تو نہیں دی جا رہی؟ اور دوسرا یہ کہ کیا بچے میں خوف پیدا نہیں ہوگا؟ پہلے سوال کا جواب یہ ہے کہ بچے کو قید بالکل نہیں کیا جا رہا بلکہ اسے صرف ایسی صورتحال سے باہر نکالا جا رہا ہے جہاں پر کہ اسے مسئلہ پیدا کرنے کے بعد توجہ مل رہی ہے۔ آپ اسے کمرے میں یا ٹائلٹ میں بند کرنے کی بجائے باہر لان میں نکال کر بھی کام چلا سکتے ہیں لیکن اس سلسلے میں احتیاط یہی ہوگی کہ ایک تو وہ وہاں کسی کام میں مصروف نہ ہو جائے اور دوسرے یہ کہ اسے کوئی وہاں توجہ نہ دے۔ جہاں تک خوف پیدا ہونے یعنی بچے کے خوفزدہ ہونے کا تعلق ہے تو ایسی شکایت کبھی دیکھنے میں یا پڑھنے میں نہیں آئی۔ اصل میں بچے خوفزدہ تب ہوتے ہیں جب ان کے ذہن میں اس چیز سے متعلقہ پہلے سے کوئی خوف والی سوچ ہو یا اس جگہ اندھیرا ہو یا بچے کو کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آئے چونکہ ٹائم آوٹ کے طریقے میں ایسا کچھ بھی نہیں ہوتا اس لیے بچے کے ڈرنے کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔

نوٹ: تقریباً" 2 فیصد بچے ایک خاص قسم کے نفسیاتی مسئلے (ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder- کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ بچے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں' مضطرب اور بے چین رہتے ہیں' آرام سے کسی وقت نہیں بیٹھتے یعنی ان میں بے جا تیزی ہوتی ہے' ایسے بچوں کے لئے ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کرنے سے پہلے ماہر نفسیات سے مشورہ ضرور کرلیں کیونکہ ایسے بچوں کا اصل اور بنیادی مسئلہ توجہ کا حصول یا بے جا تیزی نہیں بلکہ توجہ کے دورانئے (Span

(Attention) کا کم ہونا ہے۔ یہاں قارئین ماہر نفسیات/سائیکالوجسٹ (Psychologist) اور طبیب نفسی/سائیکاٹرسٹ (Psychiatrist) میں فرق بھی نوٹ کرلیں۔ ماہر نفسیات عموماً" ایسا فرد ہوتا ہے جس نے ایم ایس سی۔ نفسیات کے بعد طبی نفسیات میں ڈپلومہ لیا ہوتا ہے یا نفسیاتی علاج معالجے کا کوئی متعلقہ کورس کیا ہوتا ہے۔ دوسری طرف سائیکاٹرسٹ بنیادی طور پر ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہوتا ہے۔جس نے کہ بعد میں عموماً" نو ماہ کا نفسیاتی دوائیوں کا ڈپلومہ (Diploma in Psychiatric Medicine) کیا ہوتا ہے چنانچہ نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کے متعلق اس کا علم ایک ماہر نفسیات کی نسبت سطحی ہوتا ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ اس نے بنیادی طور پر تو دوائیوں کا علم حاصل کیا ہوتا ہے اور وہ انہی کا ماہر ہوتا ہے۔ دوسری طرف ماہر نفسیات شروع سے ہی نفسیاتی علم سے متعلق ہوتا ہے چنانچہ اسی کو نفسیات کے علم کا ماہر سمجھنا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں ابھی تعلیم کی کمی ہے تو اکثر لوگ سائیکاٹرسٹ کو ہی ماہر نفسیات سمجھتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ قارئین اب بہتر طور پر جان سکتے ہیں کہ سائیکاٹرسٹ نفسیاتی دوائیوں کا ماہر ہے جبکہ ماہر نفسیات (سائیکالوجسٹ) نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کا اور جہاں سائیکاٹرسٹ کا نفسیات کا علم سطحی ہوتا ہے وہیں ماہر نفسیات کا دوائیوں کا علم سطحی ہوتا ہے۔

باب 4

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق

بچے کا مہمانوں کے سامنے بدتمیزی کرنا' پیسے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا

اکثر والدین یہ شکایت کرتے کہ ان کے بچے ویسے تو اتنے مسائل پیدا نہیں کرتے مگر مہمانوں کے سامنے نہ صرف نافرمانی کرتے ہیں بلکہ پیسے مانگنا شروع کر دیتے ہیں۔ مہمانوں کے آگے رکھی گئی چیزیں مانگتے ہیں یا اٹھا کر کھا لیتے ہیں اور حتیٰ کہ مہمان کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز کو یا تو اس طرح ندیدے پن سے دیکھتے ہیں کہ وہ چیز بچے کو دے دیتا ہے یا پھر اس سے مانگ ہی لیتے ہیں۔ ایسا اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ پھل گھر میں پڑا ہے مگر بچہ کھاتا نہیں یا مانگتا نہیں لیکن جب مہمانوں کے آنے پر وہی پھل ان کو پیش کیا جاتا ہے تو بچہ اس طرح پھل پر حملہ آور ہوتا ہے جیسے کہ اس نے پہلے کبھی یہ پھل دیکھا ہی نہیں تھا۔ یہ وقت میزبان پر بڑا کڑا ہوتا ہے اور وہ بہت شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ مہمان کے جانے کے بعد بچے پر کڑا وقت آجاتا ہے اور اس کی تواضع ڈانٹ ڈپٹ اور مار پیٹ سے کی جاتی ہے۔ عموماً والدین ایسے وقت میں اپنے آپ کو بے بس محسوس کرتے ہیں اور اشاروں کنایوں سے بچے کو منع کرتے یا بہانے سے کمرے سے باہر بھیجتے ہیں مگر اکثر بچے اس وقت والدین کو خاطر میں نہیں لاتے اور من مرضی کرتے ہیں۔

بوتل سب کے لیے

متوسط طبقے جہاں کہ اکثر مہمان کی تواضع بوتل سے کر دی جاتی ہے مزید پریشان کن صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ ادھر میزبان نے مہمان کو بوتل دی اور ادھر بچے نے بھی بوتل کے لیے ضد شروع کر دی۔ اکثر اوقات بچہ اس وقت تک ضد ختم نہیں کرتا جب تک اسے بوتل لے کر نہیں دی جاتی اور اگر میزبان ایسا نہیں کرتا تو بچہ یا تو بوتل مہمان سے مانگ لیتا ہے یا پھر اس کے اردگرد ایسے انداز سے گھومتا اور ایسی نظروں سے دیکھتا ہے کہ مہمان خود ہی بوتل کا کچھ حصہ اسے دے دیتا ہے۔ ایسے وقت میں والدین شرم سے پانی پانی ہو رہے ہوتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ مہمان کیا سوچے گا۔ یہاں بھی مہمان کے جانے کے بعد بچے کی کلاس لی جاتی ہے مگر ایسا کرنے کے باوجود بچہ منع نہیں ہوتا اور کسی نہ کسی طرح تقریباً" ہر دفعہ مہمانوں کے سامنے اپنے بڑوں کو شرمندہ کرا کے چھوڑتا ہے۔ کم آمدنی والے طبقے میں بھی یہ مسائل کم و بیش اسی طرح چلتے رہتے ہیں۔

سپرائٹ نہیں کوک

مندرجہ بالا مسائل کے حوالے سے ہی ملتے جلتے ایک اور قسم کے مسئلے میں بچہ جب کسی کے گھر جاتا ہے تو تب کھانے پینے والی اشیاء پر شاہین بن کر جھپٹ پڑتا ہے۔ والدین لاکھ اشاروں کنایوں سے منع کریں لیکن وہ اس وقت تک منع نہیں ہوتا جب تک کہ اس کا پیٹ بھر نہیں جاتا۔ ہمارے ایک عزیز کا بچہ جب کسی کے گھر جاتا تو جاتے ہی فوراً" کہنا شروع کر دیتا کہ امی امی میں نے سپرائٹ نہیں کوک پینی ہے چنانچہ میزبان کو مجبوراً" کوک بوتل بلکہ بوتلیں منگوانا پڑتیں' خواہ اس کی استطاعت ہوتی یا نہ ہوتی۔

مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً" ہر گھر اور ہر بچے کے مسائل ہیں۔ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اور کسی بھی کلاس (اپر' لوئر' مڈل) سے تعلق رکھتا ہو اکثر ایسے مواقع پر ایسے مسائل پیدا کرتا ہے کہ والدین بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان مسائل سے کیسے نمٹا جائے۔ اس سے پہلے کہ طریقے بتایا جائے ذرا ایک

باریک نکتے پر نظر دوڑائیں۔

آپ شرمندہ کیوں ہوں؟

کیا مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً" ہر گھر اور ہر بچے کے نہیں؟ اگر آپ کا جواب "ہاں" میں ہے تو سمجھیں کہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اصل نکتہ یہاں یہ ہے کہ جب ہر باشعور انسان کو پتہ ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں تو یہ سوچ کر شرمندہ کیوں ہوا جائے کہ مہمان کیا سوچے گا؟ کیا ہم اپنے آپ کو باشعور سمجھتے ہیں اور مہمان کو بے وقوف یعنی کیا مہمان نہیں جانتا کہ اکثر بچے اکثر اوقات ایسا ہی کرتے ہیں؟ بات کرنے کا مقصد یہ ہے کہ والدین اس چیز کو اچھی طرح ذہن نشین کرلیں کہ بچے کے ایسے اعمال پر شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچہ انسان کا باپ

آیئے اب دیکھیں کہ بچے ایسا کرتے کیوں ہیں؟ اصل میں یہاں بھی بنیادی وجہ توجہ کا حصول ہے جس کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی اشیا بھی ملتی ہیں۔ قدرت کا اصول ہے کہ نئی نسل پرانی نسل سے مجموعی طور پر بہتر ہوتی ہے چنانچہ ہمارے بچے جانتے ہیں کہ انہوں نے ہم سے کہاں اور کس طرح زیادہ سے زیادہ توجہ حاصل کرنی ہے۔ عام حالات میں جب ہم زیادہ عمر کی وجہ سے حاصل شدہ اپنے تجربے اور علم کی بدولت اکثر انہیں کنٹرول کر لیتے ہیں اور اپنے آپ کو کامیاب محسوس کرتے ہیں تو مہمانوں کے سامنے وہ ہماری نازک پوزیشن سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور ہمیں گھٹنوں کے بل لے آتے ہیں۔ اس طرح وہ نہ صرف ہماری بلکہ مہمان کی توجہ بھی حاصل کر رہے ہوتے ہیں اور سب کی نگاہوں کا مرکز بن جاتے ہیں۔ اس سے انہیں لاشعوری طور پر بے حد تسکین ملتی ہے۔

سوچوں میں تبدیلی سے کردار مستقلاً" تبدیل ہوتا ہے

آیئے اب دیکھیں کہ ان مسائل کو حل کیسے کرنا ہے۔ ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی یہ سوچ تبدیل کرنا ہوگی کہ بچے کے ایسا کرنے سے

ہماری بے عزتی ہوتی ہے۔ شرمندگی بالکل محسوس نہ کریں اور یہ اسی صورت ہو گا جب آپ اپنی سوچ تبدیل کریں گے۔ پہلے نمبر پر یہ سوچیں کہ مہمان ایک باشعور، سمجھدار فرد ہے اور اسے پتہ ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر یہ سوچیں کہ اگر مہمان ہمارے بارے میں غلط سوچ رکھتا ہے یعنی کہ ہم نے بچے کی اچھی تربیت نہیں کی تو اس کی یہ سوچ غلط ہے اور غلط سوچ کا ذمہ دار وہ خود ہے ہم نہیں۔ چنانچہ کسی کی غلط سوچ پر ہمیں شرمندہ ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ تیسرے نمبر پر یہ سوچیں کہ ہم نے اپنے بچے کی اخلاقی حالت کی بہتری کی فکر کرنی ہے نہ کہ اپنی شرمندگی کی۔ اس لیے ہمیں بچے کے غلط کام کو ختم کرنے کے لیے مناسب طریقہ اختیار کرنا چاہیے نہ کہ بچے کی بلیک میلنگ کا شکار ہونا چاہیے۔ جب آپ کا ذہن مندرجہ بالا باتوں کو قبول کرلے تو پھر ٹائم آوٹ کا طریقہ حسب ذیل انداز میں استعمال کریں۔

ٹائم آوٹ استعمال کرتے ہوئے شرمندہ نہ ہوں

اگر مہمان آپ کے گھر میں ہے اور بچے نے کوئی غیر مناسب حرکت شروع کر دی ہے مثلاً بوتل مانگ لی ہے تو آپ اسے کہیں کہ بیٹا ایسا کرنا مناسب نہیں آپ باہر چلیں۔ اگر بچہ آپ کی بات نہیں مانتا اور باہر نہیں جاتا تو پھر آپ اسے پکڑیں اور ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کریں۔ بچے کے شور مچانے، رونے دھونے اور اس بات سے بالکل نہ گھبرائیں کہ ایسا کرنے پر مہمان کیا سوچے گا۔ واضح رہے کہ کسی کی سوچ پر آپ نہ تو پہرہ بٹھا سکتے ہیں اور نہ ہی اس کی سوچ کی ذمہ داری لے سکتے ہیں اور نہ ہی آپ کو اس پر شرمندہ یا پریشان ہونے کی ضرورت ہے۔ یقین رکھیے کہ آپ کو اپنے بچے کی اخلاقی حالت میں بہتری سب سے زیادہ عزیز ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو ٹائم آوٹ کا طریقہ دو یا تین مرتبہ سے زائد اختیار نہیں کرنا پڑے گا اور آپ واضح فرق دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ مہمانوں کے سامنے بہترین اخلاقیات کا مظاہرہ کرے گا۔

موقع ملتے ہی عمل کریں

کسی کے گھر جا کر اگر بچہ غیر مناسب اخلاقیات کا مظاہرہ کرتا ہے مثلاً کھانے پینے کی اشیاء پر لالچی انداز میں جھپٹتا ہے تو گھر واپس آنے پر پہلا کام یہ کریں کہ ٹائم آوٹ کا

طریقہ استعمال کریں مزید برآں اگلی دفعہ جب آپ کسی کے ہاں جائیں تو بچے کو ساتھ نہ لے کر جائیں اور اسے بتائیں کہ ایسا آپ نے اس لیے کیا ہے کہ آپ نے پچھلی دفعہ فلاں غیر مناسب حرکت کی تھی۔

ایک موقع ضرور دیں

واضح رہے کہ بچے کو ایک موقع آپ نے ضرور دینا ہے یعنی بغیر بتائے ایک دم سے ٹائم آوٹ کا طریقہ شروع نہیں کرنا بلکہ ایک دفعہ بچے کو پہلے مطلع کریں کہ آپ نے اپنے گھر میں مہمانوں کے سامنے یا کسی کے گھر جا کر فلاں حرکت نہیں کرنی کیونکہ اخلاقی لحاظ سے یہ ٹھیک نہیں اور اگر آپ نے ایسا کیا تو ہم آپ کے ساتھ ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کریں گے۔ کسی کے گھر جا کر غیر مناسب حرکت کرنے کی صورت میں ہم آپ کو اگلی ایک دفعہ ساتھ لے کر بھی نہیں جائیں گے۔

نوٹ: مہمانوں کے سامنے بچے کی بدتمیزی' پیسے مانگنے' گالی گلوچ' لڑائی جھگڑے وغیرہ پر بھی آپ ٹائم آوٹ کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

باب 5

بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج

پڑھے لکھے بھی سادہ غلطیاں کر سکتے ہیں

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین خصوصاً" مائیں اپنے بچوں کی خوراک کے بارے میں بہت فکر مند رہتی ہیں۔ انھیں دوسروں کے بچے تو تندرست اور توانا نظر آتے ہیں مگر اپنے بچے کمزور اور چھوٹے قد کے لگتے ہیں۔ انھیں ایسا لگتا ہے کہ ان کا نور نظر کچھ نہیں کھاتا اور نتیجے کے طور پر اس کا قد اور وزن بہت کم ہے۔ ہمارے کئی ڈاکٹرز حضرات بھی ماؤں کے اس خدشے کو بڑھا دیتے ہیں کیونکہ جب والدین بچے کی کم خوراکی کے مسئلے کو لے کر ان کے پاس جاتے ہیں تو وہ یہ چیک کیے بغیر کہ بچے کا قد اور وزن اس کی عمر کے مطابق ہے یا نہیں اور یہ کہ بچے کے والدین کا قد کاٹھ اور جسامت کیسی ہے بچے کو بھوک لگانے والی دوائیاں دے دیتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹرز کے پاس ایسے گوشوارے موجود نہیں ہوتے جو بچے کی عمر کے مطابق اس کا معیاری یعنی اوسط قد اور عمر بتاتے ہیں۔ سونے پر سہاگہ یہ کہ جن کے پاس ایسے گوشوارے ہوتے بھی ہیں ان کے گوشوارے یورپی ممالک کے بچوں سے متعلقہ ہوتے ہیں جہاں کا قد کاٹھ ہمارے ملک سے بہت مختلف ہوتا ہے مثلاً" وہاں مرد کا اوسط قد تقریباً" 6 فٹ ہے جبکہ ہمارے ملک میں تقریباً" ساڑھے پانچ فٹ ہے یعنی پورے 6 انچ کا فرق ہے۔ اسی طرح عورتوں اور بچوں کے قد کا معاملہ ہے۔ قدرتی طور پر اگر قد میں فرق ہے تو وزن میں فرق بھی یقینی ہے۔ اس صورت حال میں ڈاکٹر جب ایسے گوشوارے سے بچے کے قد اور وزن کو چیک کرتا ہے تو اکثر اوقات بچوں کا قد اور وزن کم نکلتا ہے چنانچہ ڈاکٹر

والدین چھوٹے قد و قامت کے ہوں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی چھوٹے قد و قامت کے ہوں۔ ایسے میں اگر بچے چست اور ہوشیار ہیں تو پھر قد کاٹھ کے بارے میں فکر مند نہ ہوں

صاحب کی دکانداری چل نکلتی ہے۔ اگلے صفحے پر ایک گوشوارہ دیا گیا ہے جو انڈیا میں ہونے والی تحقیق سے تیار کیا گیا ہے۔ (پاکستان کا کوئی ایسا گوشوارہ میری نظر سے نہیں گزرا ورنہ وہ دیا جاتا' تاہم پاکستان کے حوالے سے جو معلومات ملی ہیں ان کو بھی گوشوارے کی صورت میں دیا گیا ہے۔ اس چیز کو فرض کیا جا سکتا ہے کہ پاکستان اور انڈیا کے بچوں کے قد اور وزن میں کوئی خاص فرق نہیں کیونکہ ایک جیسا موسم' ایک جیسی خوراک' ایک ہی خطے میں واقع ہونا ایسی چیزیں ہیں جو مشترک ہیں)۔ آپ ان گوشواروں کے مطابق اپنے بچے کا قد اور وزن خود چیک کریں اور پتہ چلائیں کہ آپ کا بچہ کمزور ہے یا نہیں۔ میرے پاس کئی والدین خصوصاً" مائیں اپنے بچوں کو لے کر آئیں کہ ہمارا بچہ کھانا کم کھاتا ہے اس لیے اس کا قد اور وزن کم ہے' یہ بہت کمزور ہے لیکن جب گوشوارے کی مدد سے چیک کیا گیا تو سب کچھ نارمل نکلا حالانکہ ڈاکٹر صاحب کے ٹانک جاری تھے۔

چند حقائق یہ بھی ہیں

بچے کی خوراک' صحت' قد اور وزن کے سلسلے میں چند اہم باتیں ضرور مد نظر رکھیں مثلاً" قد اور وزن اوسط معیار سے کتنا کم ہے۔ تھوڑے سے فرق کی کوئی بات نہیں ہوتی کیونکہ بچوں میں انفرادی اختلافات قدرتی بات ہیں۔ اگر والدین دونوں چھوٹے قد و قامت کے ہیں اور سمارٹ ہیں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی چھوٹے قد اور تھوڑے وزن کے مالک ہوں گے ایسے میں بھی اوسط معیار سے تھوڑی کمی کوئی حیثیت نہیں رکھتی یعنی والدین کو فکر مند نہیں ہونا چاہئے تاہم بچے کا چست و ہوشیار ہونا ضروری ہے۔ والدین میں سے ایک چھوٹے قد کا اور دوسرا مناسب قد کا ہو تو ایسے میں لڑکوں یا لڑکیوں میں سے کسی ایک کے یا کچھ بچوں کے چھوٹے قد کے رہنے کے امکانات ہوتے ہیں ایسے میں بھی گوشوارے سے تھوڑے فرق کی پرواہ نہیں کرنی چاہیے۔ چیز وہی اہم ہے کہ بچہ چست و چالاک ہو۔

شدید قبض اور کسی بیماری کی صورت میں ضرور ڈاکٹر سے رجوع کریں کہ پہلے یہ مسئلے دور ہوں گے تب ہی بچہ صحتمند ہو سکتا ہے اور مناسب قد اور وزن حاصل کر سکتا

قد اور وزن کا گوشوارہ

عمر	اوسط قد (انچ)		اوسط وزن (کلوگرام)	
	لڑکا	لڑکی	لڑکا	لڑکی
3 مہینے	22.1	21.7	4.5	4.2
4-6 مہینے	24.7	24.0	6.7	5.6
7-9 مہینے	25.6	25.4	6.9	6.2
10-12 مہینے	27.4	26.3	7.4	6.6
1 سال	29.1	28.5	8.4	7.8
2 سال	32.1	31.5	10.1	9.6
3 سال	35.0	34.3	11.8	11.2
4 سال	37.8	37.2	13.5	12.9
5 سال	40.2	39.9	14.8	14.5
6 سال	42.7	42.3	16.3	16.0
7 سال	44.8	44.4	18.0	17.6
8 سال	47.0	46.5	19.7	19.4
9 سال	48.7	48.4	21.5	21.3
10 سال	50.6	50.6	23.5	23.6
11 سال	52.5	52.6	25.9	26.4
12 سال	54.5	54.8	28.5	29.8
13 سال	57.0	56.7	32.1	33.3
14 سال	59.1	58.1	35.7	36.8
15 سال	61.2	58.9	39.6	36.8
16 سال	62.8	59.5	43.2	41.1
17 سال	63.5	59.7	45.7	42.4
18 سال	64.2	59.7	47.4	42.4
19 سال	64.4	59.7	48.1	42.4
20 سال	64.6	59.7	49.2	43.5

پیدائش سے دو سال تک کے بچوں کا اوسط قد اور وزن

لاہور اور اس کے مضافات میں کی گئی تحقیق کے نتائج سے مرتب کیا گیا گوشوارہ

تعاون : پروفیسر ڈاکٹر شکیلہ زماں

عمر	اوسط قد (انچ)		اوسط وزن (کلوگرام)	
	لڑکا	لڑکی	لڑکا	لڑکی
پیدائش	19.7	19.5	3.2	3.1
3 ماہ	23.1	22.7	5.5	5.0
6 ماہ	25.5	24.8	7.1	6.4
9 ماہ	26.9	26.3	7.9	7.2
1 سال	28.3	27.6	8.6	7.9
15 ماہ	29.3	28.6	9.2	8.5
18 ماہ	30.3	29.7	9.7	9.1
21 ماہ	31.2	30.5	10.2	9.5
2 سال	32.0	31.5	10.6	10.1

Researchers: J. karlberg, R.N. Ashraf, M. Saleemi, M. Yaqoob, F. Jalil.
Department of Social & Preventive Paediatrics,
K. E. M. C / Mayo Hospital, Lahore.

ہے۔

مندرجہ بالا عوامل میں سے کوئی نہ ہو اور پھر بھی بچہ اگر کھانا کم کھاتا ہے' کمزور ہے' اس کا قد اور وزن گوشوارے کے اوسط معیار سے کم ہے تو پھر درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔ رب رحیم کے فضل و کرم سے بچہ صحتمند ہونا شروع ہو جائے گا۔

روک ٹوک کا براہ راست تعلق صحتمندی سے ہے

سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ بچے کو زیادہ سمجھاتے یا روکتے ٹوکتے تو نہیں۔ ڈانٹ ڈپٹ' مار پیٹ کچھ زیادہ تو نہیں یعنی بچے پر آپ کا پریشر زیادہ تو نہیں۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جن بچوں کے والدین ان کو زیادہ روکتے ٹوکتے' مارتے پیٹتے' ڈانٹتے ہیں' وہ دوسرے بچوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں۔ انھیں بھوک کم لگتی ہے اور نتیجے کے طور پر ان کا قد اور وزن کم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ بچے کو زیادہ سے زیادہ آزادی دیں۔ کم سے کم سمجھائیں' کم سے کم روکیں ٹوکیں' ڈانٹ ڈپٹ اور مار پیٹ تو بالکل نہ کریں۔ اگر آپ ان چیزوں کا خیال رکھیں تو آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھائے گا اور صحتمند ہونا شروع ہو جائے گا۔ واضح رہے کہ جب ہم بچے کو زیادہ روکتے ٹوکتے' ڈانٹتے ڈپٹتے یا مارتے ہیں تو بچے پر بے جا پریشر پڑتا ہے وہ پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے ایسے میں اس کی نفسیاتی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے جس کا کہ جسمانی نظاموں سے براہ راست تعلق ہے یہ نظام متاثر ہونے سے بچے کو بھوک نہیں لگتی وہ مناسب خوراک نہیں لیتا اور نتیجتہً اس کی جسمانی صحت اور ساخت متاثر ہوتی ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ پریشانی' دباؤ (پریشر)' تشویش' اداسی' مایوسی' رونے دھونے وغیرہ کی صورت میں انسان کا بھوک' ہاضمے اور خوراک کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے جس کے برے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص آگاہ ہے کہ پریشانی کی صورت میں اکثر بھوک اڑ جاتی ہے اور کھایا پیا بھی منہ کو آتا ہے۔ چنانچہ اگر ہم بڑے متاثر ہو سکتے ہیں تو بچہ تو بہت نازک ہے وہ تو فوری متاثر ہو گا۔

انسان معاشرتی حیوان ہے

دوسرے نمبر پر یہ دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ اکیلے کھانا کھاتا ہے یا سب کے ساتھ۔ تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان گروہ میں بیٹھ کر زیادہ جبکہ تنہائی میں کم کھانا کھاتا ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ بچہ سب گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائے۔ اگر بچہ سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا نہیں بھی کھاتا تو کوشش کریں کہ بچہ اس وقت کھانے کی میز پر ضرور بیٹھے یا اردگرد ایسی جگہ پر بیٹھے جہاں سے وہ گھر والوں کو کھانا کھاتے دیکھ سکے۔ اس صورت میں امکانات بڑھ جائیں گے کہ بچہ سب کے ساتھ مل کر کھانا کھائے گا اور زیادہ کھائے گا۔

چھوٹی کامیابی ناکامی سے بہرحال بہتر ہے

کھانا کم کھانے والے بچے سے اصرار نہ کریں کہ وہ زیادہ کھائے۔ اس کے سامنے کھانا بھی زیادہ مقدار میں نہ رکھیں بلکہ صرف اتنا تھوڑا رکھیں کہ جس پر آپ کو یقین ہو کہ وہ اتنا کھا لے گا۔ ایسے میں جب وہ اتنا کھا چکے تو اس کی تعریف کریں' حوصلہ افزائی کریں کہ اس نے کافی کھانا کھایا ہے اور یہ کہ وہ پہلے سے زیادہ کھا رہا ہے یہ بڑی اچھی بات ہے وغیرہ وغیرہ۔ کچھ دفعہ ایسا کیجئے آپ دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھانے لگ گیا ہے۔ یاد رہے کہ جب آپ بچے کے سامنے زیادہ مقدار میں کھانا رکھتے ہیں تو وہ اسے دیکھ کر ہی پریشان ہو جاتا ہے۔ اسے پتہ ہوتا ہے کہ وہ اتنا نہیں کھا سکے گا اور آپ ناراض ہوں گے چنانچہ ایک ناخوشگوار صورتحال پیدا ہوگی۔ اس پریشانی کی وجہ سے اور زیادہ کھانا دیکھ کر حوصلہ پست ہونے سے بچے نے جتنا کھانا ہوتا ہے' اس سے اتنا بھی نہیں کھایا جاتا۔ نتیجے کے طور پر والدین کا پارہ چڑھ جاتا ہے اور غصہ پھر بچے پر کسی نہ کسی طریقے سے نکلتا ہے' جس سے اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوتا ہے' چنانچہ مسئلہ مزید بڑھتا ہے۔

مثال: بھوک زندگی کی سب سے بڑی حقیقت ہے؟

اگر آپ بچے کو بار بار کھانے کے لیے کہتی ہیں اور تب جا کر وہ تھوڑا سا کھانا کھاتا

ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ بچے کو صرف ایک دفعہ کھانے کے لیے کہیں، جب آپ گھر کے باقی سب لوگوں کو کھانے کے لیے کہتی ہیں۔ اگر بچہ آتا ہے تو ٹھیک ورنہ بالکل اسے دوبارہ نہ کہیں کہ آؤ کھانا کھاؤ۔ ایسے بچے اکثر صرف ماں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں اور جونہی ماں انہیں توجہ دینا ختم کرتی ہے وہ کھانا ٹھیک طرح سے اور ٹھیک مقدار میں کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ میری ایک عزیزہ اپنے 10 سالہ بچے کی ایسی ہی عادت کی وجہ سے بہت تنگ تھیں ان کو بہت منت سماجت کرنا پڑتی تب کہیں جا کر صاحب مانتے۔ جب انہوں نے مجھ سے بات کی تو میں نے انہیں درج بالا طریقہ بتایا۔ دوپہر کو جب بچہ سکول سے واپس آیا تو انہوں نے اسے کھانے کے لیے کہا۔ بچے نے حسب معمول انکار کیا اور گلی میں جانے کی تیاری شروع کر دی۔ خلاف معمول ماں نے آج بچے کی منتیں بالکل نہ کیں۔ صاحبزادے گلی میں چلے گئے والدہ کمرے میں جا کر سو گئیں۔ کچھ دیر بعد ہی وہ واپس گھر تشریف لائے آرام سے باورچی خانے میں گھسے اور خوب پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ والدہ کو اس دن سے منتیں کرنے سے نجات مل گئی۔ یاد رکھیے بھوک زندگی کی شاید سب سے بڑی اور تلخ حقیقت ہے جب کوئی بھوکا ہو تو وہ کسی کی پرواہ نہیں کرتا مگر آپ بچے کو صحیح طرح بھوک تو لگنے دیں۔ واضح رہے کہ ہر کیس میں اتنی جلدی فرق نہیں پڑے گا جتنی جلدی اوپر والی مثال میں پڑا ہے۔ کچھ بچے ابتدا میں کھانا چھوڑ سکتے ہیں یا بہت کم کر سکتے ہیں زیادہ فکر مندمت ہوں ایسا چند ہی دن ہو سکتا ہے زیادہ دن نہیں۔ بچے گھر سے باہر بھی بہت کچھ کھاتے پیتے ہیں آپ ذرا ان کے بجٹ پر نظر رکھیں اور ان کے وزن پر۔

بچوں کے گروہی کھیلوں کا وقت بڑھا دیں تو بھی بچے زیادہ خوراک لینا شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی بچوں کا اپنے دوستوں اور ہم جولیوں کے ساتھ کھیلنے کا وقت بڑھا دیں۔

چھوٹے بچوں کی خوراک بھی بڑھ سکتی ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔

1- کھانا کھانے پر انہیں مثبت تقویت (انعام) دیں وہ زیادہ کھائیں گے۔ یہ انعام ان کی پسند کا ہو مگر مہنگا بالکل بھی نہ ہو۔ میری بھتیجیاں اور بھتیجا چیونگم، جیلی

وغیرہ جیسے انعام پر اچھا خاصا کھانا کھا لیتے ہیں۔

2- دن میں 5 مرتبہ کھانا دیں۔ اکثر بچے تھوڑا مگر زیادہ بار کھانا پسند کرتے ہیں۔ چونکہ ان کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اور سرگرمی کا درجہ (Activity Level) زیادہ ہوتا ہے یعنی کام بہت زیادہ کرتے ہیں اس لیے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی جلدی لگتی ہے۔ چنانچہ ان کو وقتاً فوقتاً کچھ نہ کچھ کھانے کے لیے پیش کرتے رہیں وہ کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہیں گے۔

3- خوراک میں انڈا، پراٹھا، دودھ، پھل وغیرہ جیسی طاقت والی اشیاء شامل کریں جو کہ بچے کی پسند کی بھی ہوں۔ انڈا ایک بہت ہی بہترین غذا ہے جو کہ بچوں کو پسند بھی ہوتی ہے اور طاقتور بھی۔ حکیم لوگوں نے اس کے متعلق الٹی سیدھی باتیں پھیلائی ہوئی ہیں مگر 3 سال کے بچے کو دن میں ایک انڈا دیا جا سکتا ہے۔ 3 سال سے کم عمر کے بچے کو انڈے کی مقدار کے بارے آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں۔

کھانا کم کھانے کے سلسلے میں اگر آپ ان اصولوں پر عمل کریں، جو باب نمبر 1 میں دیے گئے ہیں تو آپ کا بچہ مزید خوراک لینا شروع کر دے گا اور صحتمند ہو جائے گا۔

باب 6

انگوٹھا چوسنا (انگلی چوسنا، مٹھی چوسنا)

دنیا میں شاید ہی کوئی انسان ایسا ہو جس نے زندگی کے کسی نہ کسی دور میں انگوٹھا، انگلی یا مٹھی نہ چوسی ہو۔ بچوں میں یہ کام کثرت سے جبکہ بڑوں میں تقریباً" نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اکثر یہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ زندگی کا وہ کونسا دور ہے جب یہ کام ختم ہو جانے چاہئیں یعنی یہ کہ کس وقت کے بعد ماہر نفسیات سے رجوع کرنا چاہیے تاکہ ان کو ختم کرنے کی کوشش کی جاسکے۔

انگوٹھا صرف ذریعہ ہے، ہدف چوسنا ہے

آیئے سب سے پہلے دیکھیں کہ مختلف عمروں میں ان کاموں کی شرح کیا ہے۔ بہت ہی چھوٹی عمر (3/4 ماہ کی عمر) میں اکثر بچے انگلی، مٹھی یا انگوٹھا منہ میں ڈالتے ہیں، تاہم آہستہ آہستہ ایسا کم ہو جاتا ہے۔ ڈیڑھ سال کی عمر کے قریب بچے پھر ایسا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق 2 سال کی عمر کے تقریباً" 45 فیصد بچے، 3 سال کی عمر کے تقریباً" 42 فیصد بچے، 4 سال کی عمر کے تقریباً" 36 فیصد بچے، 5 سال کی عمر کے تقریباً" 25 فیصد بچے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً" 21 فیصد بچے ایسا کرتے ہیں۔ 11 سال کی عمر تک ان کی شرح کم ہوتے ہوئے صرف 5 فیصد رہ جاتی ہے۔ 6 سے 12 سال کی عمر میں صرف 2 فیصد بچے ایسے ہوتے ہیں جو خطرناک حد تک انگوٹھا چوستے ہیں اور ایسا ان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ دن کے وقت ایسا

کم ہوتا ہے جبکہ رات کے وقت خصوصاً سونے کے وقت بچے کثرت سے ایسا کرتے ہیں۔ بعض بچے انگوٹھا چوسنے کے علاوہ کسی اور چیز کو پکڑ لیتے ہیں مثلاً والدہ کے بالوں کو، کمبل کے کسی کونے کو، کسی کھلونے وغیرہ کو۔

5 سال کی عمر تک انگوٹھا چوسنا نارمل ہے

زیادہ تر ماہرین کے نزدیک 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جس کے بعد بچوں کے اس مسئلے کے حل کے لیے کوشش کرنی چاہیے جبکہ کچھ ماہرین کے نزدیک 4 سال کی عمر ایسی عمر ہے۔ تاہم اس سلسلے میں اہم ترین بات یہ ہے کہ بچے کے دانتوں کو نقصان پہنچ رہا ہے یا نہیں۔ اگر نقصان نہیں پہنچ رہا یا اتنا کم ہے کہ دانتوں کا ڈاکٹر آپ سے کہتا ہے کہ پریشانی کی کوئی بات نہیں تو آپ 6 سال تک بھی انتظار کریں دوسری صورت میں 5 سال کی عمر میں آپ علاج کے لیے کوششیں شروع کر دیں جبکہ بہت زیادہ نقصان کی صورت میں 4 سال کی عمر میں بھی علاج کے لیے سوچا جانا چاہیے۔ جہاں تک دانتوں کو نقصان پہنچنے کا تعلق ہے تو اکثر ایسا دانتوں کو کیڑا لگنے یا ان کے ٹیڑھا ہونے کی صورت میں پہنچتا ہے۔

یہاں انگوٹھا چوسنے کے متعلق ایک عام غلط فہمی دور کرنا ضروری ہے جو اکثر ڈاکٹرز اور عام پڑھے لکھے افراد انگوٹھا چوسنے کی وجہ کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ غلط فہمی یہ ہے کہ بچے جذباتی طور پر پریشان ہوتے ہیں اس لیے انگوٹھا چوستے ہیں۔ بہت سے ماہرین نفسیات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انگوٹھا چوسنے والے بچوں میں جذباتی پریشانی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ دوسرے ایسے بچوں میں جو انگوٹھا نہیں چوستے۔

وجوہات کئی ہیں

جہاں تک وجہ کا تعلق ہے ماہرین کے مطابق بچے اکثر اس وقت انگوٹھا چوستے ہیں جب انہیں بھوک لگی ہوتی ہے، انہیں نیند آئی ہوتی ہے، وہ خیبت (Frustration = مقصد کے حصول میں ناکامی پر پیدا ہونے والی حالت و کیفیت) کا شکار ہوتے ہیں یا جب تھکے ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اس خیال کے حامی ہیں کہ چونکہ بچے کو ماں سے دودھ چوسنے (Sucking) کے عمل کے ذریعے حاصل ہوتا ہے اور دودھ پینا ایک خوشگوار

عمل ہے اس لیے بچے چوسنے کے عمل سے خوشی / مزے کو منسلک کر لیتے ہیں اور انگوٹھا چوسنے سے بھی تقریباً" اسی مزے کو حاصل کر لیتے ہیں۔ کچھ اور ماہرین کے خیال میں بچے تناؤ دور کرنے کے لیے بھی ایسا کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے ایک اور حلقے کا خیال ہے کہ بچے توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں کیونکہ جب بچہ انگوٹھا منہ میں ڈالتا ہے تو اردگرد موجود لوگ اسے منع کرتے ہیں چنانچہ اسے فوراً" توجہ ملتی ہے اور توجہ تو بچوں کے لیے ایک بہت بڑا انعام ہوتا ہے اور اس کو حاصل کرنے کے لیے تو وہ بہت سے غلط کام کرنے پر بھی تیار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹرز کا خیال ہے کہ بچے دانتوں کی خرابی کی وجہ سے بھی انگوٹھا چوستے ہیں۔

علاج:

پریشان نہ ہوں بچہ عادت چھوڑ دے گا

اس سلسلے میں سب سے پہلے تو والدین یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ 4 یا 5 سال تک اگر بچہ ایسا کرے تو یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں اور نہ ہی یہ کوئی ایسا مسئلہ ہے جس کے لئے پریشان ہوا جائے۔ اس عمر تک بہترین علاج یہی ہے کہ آپ بچے کو انگوٹھا / انگلی / ہاتھ منہ میں ڈالنے اور چوسنے پر بالکل نہ روکیں۔ ڈانٹ کا ایک لفظ تو کیا ماتھے پر پڑی ایک شکن یا غصے سے بدلا ہوا ایک پہلو بھی بچے کے لیے توجہ کا کام کر سکتا ہے چنانچہ اس صورت میں یہ مسئلہ بڑھ تو سکتا ہے کم نہیں ہو سکتا۔

اس طریقے کو مزید موثر بنانے کے لئے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اگر بچہ انگوٹھا نہ چوسے تو بچے کو مثبت تقویت دی جائے۔

صرف مسئلے کا ریکارڈ رکھنے سے کئی مسئلے دور ہو جاتے ہیں

بڑے بچوں کے لیے جو خود بھی عادت چھوڑنا چاہتے ہوں ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ ریکارڈ رکھیں کہ دن میں کس کس وقت انہوں نے انگوٹھا چوسا اور کتنی دیر کے لیے چوسا۔ اس ریکارڈ کو ابتدائی طور پر بچہ اپنے پاس رکھے۔ فرق نہ پڑنے کی صورت میں اس کو ایک ایسی جگہ دیوار پر لگا دیا جائے جہاں گھر کے سب لوگ دیکھیں۔ دیکھا گیا ہے

کہ صرف اس طرح ریکارڈ رکھنے سے ہی آہستہ آہستہ عادت ختم ہو جاتی ہے۔

انگوٹھا چوسنے کا ریکارڈ فارم

کل وقت	اختتام	آغاز	تاریخ

ہور چوپو (اور چوسو)

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ بچہ پہلے تو کوشش کرے کہ انگوٹھا منہ میں نہ جائے اور جب چلا ہی جائے تو پھر اس کو زور زور سے یعنی شدت سے اتنا چوسے، اتنا چوسے حتیٰ کہ وہ تھک جائے۔ تھکنے پر بھی منہ سے انگوٹھا نہ نکالے بلکہ مزید اس وقت تک چوستا چلا جائے کہ اسے اس فعل/کام سے کراہت، نفرت اور بیزاری پیدا ہو جائے۔ جب ایسا ہو جائے تو وہ انگوٹھا منہ سے نکال لے۔ اس طریقے میں احتیاط یہ ہے کہ بچہ جب بھی ہاتھ منہ میں ڈالے وہ ہر دفعہ انگوٹھے کو اتنا چوسے کہ کراہت پیدا ہو جائے۔ ایسا بالکل نہ کرے کہ کبھی تو تھوڑی دیر کے لیے یعنی مزے کے لیے کرے اور کبھی زیادہ دیر کے لیے کراہت کی حد تک کرے۔ اس صورت میں مسئلہ کم ہونے کی بجائے بڑھ جائے گا۔

ٹوکنز (Tokens)- پاگلوں پر اثر انداز تو بچوں پر کیوں نہیں

ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ خوب صورت رنگدار گتے کے چند چھوٹے چھوٹے مستطیل ٹکڑے کاٹ لیں جن کو ٹوکن کہیں۔ والدین دن میں وقتاً فوقتاً بچے کو چیک کریں اگر وہ انگوٹھا نہیں چوس رہا تو ہر دفعہ ایک ٹوکن دیں۔ بچے کو بتا دیں کہ ٹوکنز کی ایک خاص تعداد (مثلاً 5 ٹوکن) ہونے پر اسے مثبت تقویت ملے گی۔ کچھ دن (مثلاً 15/10 دن) تک ایسا کرنے کے بعد بھی اگر عادت میں کمی نظر نہ آئے تو ایک مزید شرط

عائد کریں کہ بچے کو اگر انگوٹھا چوستے دیکھا گیا تو اسے جرمانے کے طور پر دو یا تین ٹوکن واپس کرنے ہوں گے۔

اس سلسلے میں اس اصول کو یاد رکھیں کہ ابتدا میں ٹوکن جلدی جلدی اور زیادہ دیئے جائیں اسی طرح انعام بھی ٹوکنوں کی کم تعداد پر دیا جائے تاکہ بچے میں ٹوکن حاصل کرنے کے لئے شوق پیدا ہو (ہیروئن کا نشہ لگانے والوں کا طریقہ ذہن میں رکھیں کہ وہ نئے بندے کو مفت فراہم کرتے ہیں اور جب وہ عادی ہو جاتا ہے تو ساری کسر نکال لیتے ہیں)۔

مسئلہ بڑھنے پر پریشان نہ ہوں

5/4 سال کی عمر کے بعد بھی اگر مسئلہ ہے تو اس میں بھی سب سے پہلے معلوم کرنے والی بات یہی ہے کہ گھر میں کوئی فرد بچے کو روک کر' ناراض ہو کر یا غصے ہو کر توجہ تو نہیں دے رہا۔ اگر ایسا ہے تو سب سے بہتر علاج یہی ہے کہ سب گھر والے مشترکہ طور پر ایسا کرنا بند کر دیں۔ بچے کو منع کرنا' روکنا' غصہ کرنا' ناراض ہونا' مارنا' مذاق اڑانا' ہنسنا وغیرہ سب کچھ بند کر دیں۔ مسئلے کو بالکل ایسے لیں جیسے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے ابتدا میں مسئلہ بڑھے اور بچہ ہر اہم اور نازک موقع پر انگوٹھا چوس کر آپ کو پریشان کرنے کی کوشش کرے مثلاً" مہمانوں کے سامنے' کھانے کی میز پر یا کسی کے گھر جا کر لیکن آپ بالکل شرمندہ نہ ہوں۔ اس چیز پر یقین رکھیں کہ مسئلہ بڑھنے کے بعد کم ہو گا۔ مسئلے کا بڑھنا یا کم ہونا اس چیز کی علامت ہے کہ ہمارے طریقے کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ اس سلسلے میں اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کہ انگوٹھا چوسنے کی عادت چند دنوں میں بھی ختم ہو سکتی ہے اور یہ چند ماہ بھی لے سکتی ہے۔ اس لئے آپ جلد عادت چھوٹنے کی توقع نہ رکھیں۔ اس طرح آپ پر سکون رہیں گے اور نتیجتہ" بچہ جلد اس عادت کو چھوڑ دے گا۔ والدین کے لئے یہ بہتر ہے کہ وہ سب سے پہلے اس طریقے کو استعمال کریں اور اس کے بعد کسی دوسرے طریقے کو۔

ایک کام سے دوسرے کام کو ختم کریں

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ بچہ جس وقت سب سے زیادہ انگوٹھا چوستا ہے اس وقت کا تعین کر کے بچے کو اس وقت اس کے پسندیدہ کارٹون یا فلم لگا دیں اور جو نہی بچہ انگوٹھا چوسنے کے لئے منہ میں ڈالے کارٹونز یا فلم کو بند کر دیں اور اس کے انگوٹھا باہر نکالنے پر دوبارہ کارٹونز یا فلم لگا دیں۔ اس سلسلے میں کوشش کریں کہ بچے کو زبان سے یہ بات نہ سمجھائی پڑے کہ اگر تم انگوٹھا منہ میں ڈالو گے تو ہم ٹی وی بند کر دیں گے بلکہ عمل کے ذریعے اسے ایسا سمجھایا جائے اس طرح اس کی انا کو ٹھیس نہیں پہنچے گی۔ اگر کسی صورت میں آپ محسوس کریں کہ دو یا چار دن گزرنے کے بعد بھی بچے کی سمجھ میں نہیں آ رہا کہ ٹی وی انگوٹھا منہ میں جانے پر بند ہو جاتا ہے تو صرف ایک بار پیار سے بچے کو بتا دیں کہ اگر آپ انگوٹھا منہ میں ڈالیں گے تو ٹی وی بند کر دیا جائے گا اس کے بعد دوبارہ کبھی ایسا نہ کہیں اور ہر دفعہ کر کے دکھائیں۔ بچے کو اس چیز کی دھمکی بالکل نہ دیں کہ انگوٹھا منہ میں نہ ڈالنا ورنہ ٹی وی بند کر دیں گے۔

صرف سزا کافی نہیں

ایک مشہور طریقہ جو کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے وہ یہ ہے کہ بچے کے انگوٹھے پر کوئی کڑوا مواد یعنی کوئی کڑوی چیز لگا دی جائے۔ اس سلسلے میں جو مطالعات ہوئے ہیں ان سے کوئی واضح نتیجہ نہیں نکلا کیونکہ کئی بچوں کو فائدہ ہوا تو کئی کو نہیں ہوا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ جب کڑوا مواد لگانا بند کیا گیا تو بچوں نے پھر سے انگوٹھا چوسنا شروع کر دیا۔ اس طریقے کو موثر بنانے کے لئے ماہرین نے ساتھ میں مثبت تقویت کا استعمال کیا تو بہتر نتائج سامنے آئے۔ چنانچہ آپ نے اگر اس طریقے کو استعمال کرنا ہو تو ساتھ مثبت تقویت کو ضرور استعمال کریں۔

کچھ مزید طریقے

مسئلے کی شدید حالتوں میں ٹائم آؤٹ کے طریقے کو بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بچے کے انگوٹھے پر بینڈیج (Bandage) لگا دینا بھی ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ

اس کے ساتھ مثبت تقویت کو استعمال کیا جائے یعنی کہ اگر بچہ سارا دن بینڈیج لگائے گا یا سونے سے پہلے اور رات سوتے ہوئے بینڈیج لگائے رکھے گا تو اس کو مثبت تقویت ملے گی۔

چیکنگ ممکن ہے

اگر کبھی آپ نے یہ چیک کرنا ہو کہ بچہ انگوٹھا چوستا ہے یا نہیں تو بچے کے انگوٹھے پر لٹمس پیپر لگایا جا سکتا ہے۔ جونہی بچہ انگوٹھا منہ میں ڈالے گا تھوک کی وجہ سے یہ اپنا رنگ تبدیل کرلے گا اس طرح پتہ چل جائے گا کہ بچے نے انگوٹھا منہ میں ڈالا تھا۔

☆(مثبت تقویت کے تصور کو سمجھنے کے لئے دیکھیں باب نمبر 2)

باب 7

رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)

عاشر کی والدہ اپنے بچے کی اس عادت کی وجہ سے بڑی پریشان تھیں کہ وہ رات سوتے میں بستر پر پیشاب کر دیتا تھا۔ سات سال کی عمر میں وہ اکثر رات کو بستر گیلا کر دیتا حالانکہ والدہ سونے سے پہلے ہر قسم کے مائعات (پانی، بوتل، دودھ، شربت وغیرہ) سے پرہیز اور سوتے میں ایک دفعہ اٹھا کر پیشاب بھی کراتی۔ ہر قسم کا علاج مثلاً "پیار، ڈانٹ ڈپٹ، مار وغیرہ ناکام ہو چکا تھا۔ میں نے والدہ کو تمام احتیاطیں اور تدابیر ختم کرنے اور ایک ہفتے کا ریکارڈ رکھنے کو کہا کہ وہ نوٹ کرے کہ بچہ ایک ہفتے میں کتنی راتوں کو بستر گیلا کرتا ہے۔ ہفتے بعد ریکارڈ سے پتہ چلا کہ بچے نے ہفتے میں 6 دن بستر گیلا کیا ہے۔ میں نے والدہ کو طریقہ بتایا اور ایک ہفتے کے بعد آنے کو کہا۔ ہفتے بعد والدہ آئی تو اس نے کہا کہ میں نے پہلے دن ہی سے طریقہ علاج پر عمل شروع کیا اور نتیجہ یہ ہے کہ بچے نے ہفتے میں 6 دن بستر گیلا نہیں کیا جبکہ ایک دن ایسا ہوا۔ اب میں نے والدہ کو 3 ہفتوں بعد رپورٹ کرنے کو کہا۔ اگلے 3 ہفتوں میں یعنی 21 دنوں میں بچے نے صرف 2 دن بستر گیلا کیا۔ چھ ماہ بعد بچے میں بہتری موجود تھی اور والدہ خوش تھی کہ نہ تو اسے اب بچے کو مائعات سے پرہیز کرانا پڑ رہا تھا اور نہ ہی رات کو اٹھا کر پیشاب کرانا پڑتا ہے۔ مزید برآں اسے گندے بستر کو دھونے کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔ اس سے پہلے کہ ہم اس طریقہ علاج پر نظر دوڑائیں جو اکثر بچوں پر بہت جلدی اثر کرتا ہے بستر گیلا کرنے کے متعلق چند اہم باتیں زیر بحث لائیں۔

بچے:

جلد بازی اچھی نہیں

اکثر والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ تقریباً" 3 سال کی عمر کے بچے کو رات کو سوتے میں بستر گیلا نہیں کرنا چاہیے اور اپنی حاجت کے متعلق بتانا چاہیے حالانکہ ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کے مطابق 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جب بچے سے ایسی توقع کرنا مناسب ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ 3 سال کی عمر کے تقریباً" 40 فیصد بچے جبکہ 5 سال کی عمر کے تقریباً" 20 فیصد بچے بستر گیلا کرتے ہیں۔ اس صورتحال میں بہتر یہ ہے کہ والدین اپنی توقعات کو حقیقت پسندانہ بنائیں اور مناسب عمر میں بچے سے کنٹرول کا تقاضا کریں۔ پانچ' ساڑھے پانچ سال کی عمر کے بعد علاج کے لئے تدابیر کرنے کے متعلق سوچیں۔

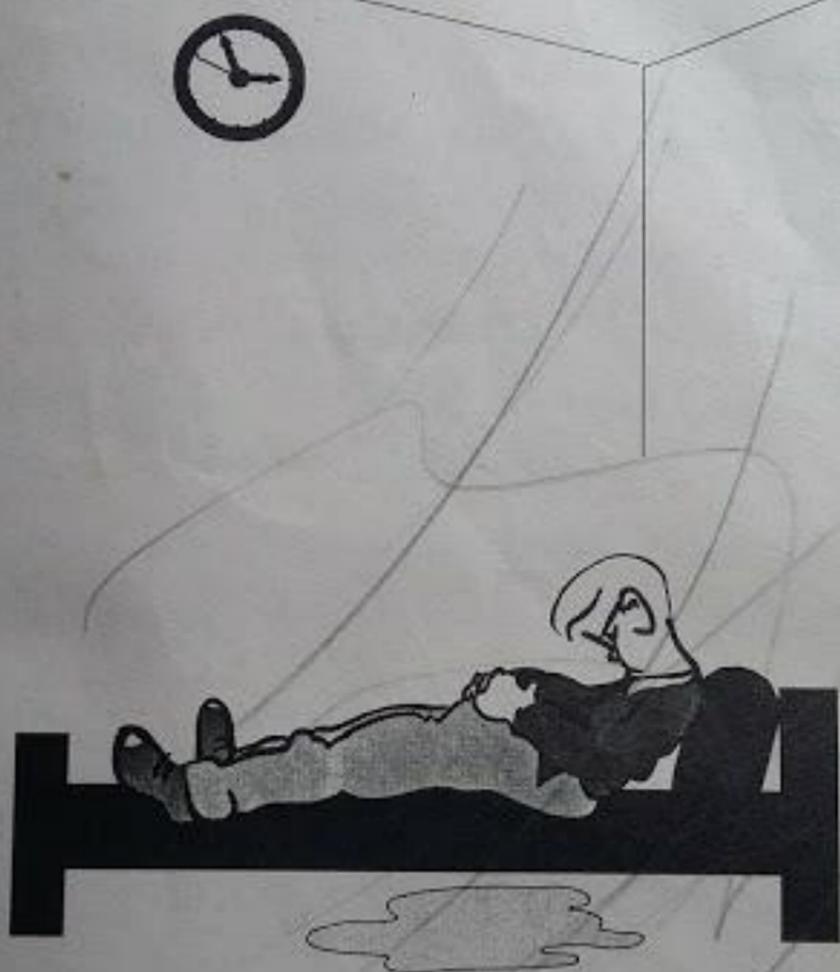
وجہ کے پیچھے نہ پڑیں

جہاں تک بستر گیلا کرنے کی وجہ کا تعلق ہے تو کوئی حتمی یا مخصوص وجہ کا آج تک پتہ نہیں چل سکا۔ اکثر اوقات کوئی نہ کوئی نفسیاتی مسئلہ وجہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے بڑی عمر کے ہونے کے باوجود بستر گیلا کر رہے ہوتے ہیں۔ جذباتی مسائل کا شکار بچوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ان کے بستر گیلا کرنے کے امکانات دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

طریقہ علاج

سب سے پہلے تو آپ اس چیز کا ریکارڈ رکھیں کہ بچہ ایک ہفتے یا 10 دنوں میں کتنی دفعہ بستر گیلا کرتا ہے یہ ریکارڈ Base line کا کام دے گا یعنی اس ریکارڈ سے موازنہ کرکے ہم بعد میں بچے کے مسئلے میں بہتری کا اندازہ لگا سکیں گے۔

بچے سے برابر کی سطح پر بات کریں اسے بڑا بنائیں

دوسرے مرحلے پر بچے سے کہیں کہ ہمیں ایک ماہر معالج (Specialist) سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ 2 مشقیں کریں تو مسئلہ ٹھیک ہو جائے گا۔ پہلی یہ ہے کہ جاگتے میں جب بھی آپ کو پیشاب آئے آپ اسے فوراً" خارج کرنے کی بجائے تھوڑی دیر

پانچ سال کی عمر تک بچہ بستر پر پیشاب
کرے تو اسے کچھ نہ کہیں

روکے رکھیں اور پھر خارج کریں۔ ابتدا میں 10/5 منٹ تک روکیں اور آہستہ آہستہ اس وقت کو بڑھاتے ہوئے آدھے گھنٹے یعنی 30 منٹ تک لے جائیں۔ دوسرے نمبر پر جب بھی آپ پیشاب کریں تو پیشاب کرنے کے دوران اسے روک روک کر خارج کریں۔ ان دونوں مشقوں سے متعلقہ اعضاء کے پٹھے (Muscles) مضبوط ہو جائیں گے اور رات کو پیشاب بستر پر نہیں نکلے گا۔ یہ باتیں بچے کو بتا کر والدہ ساتھ ہی بچے سے کہے کہ بیٹا میں پیشاب والے گندے کپڑے دھو دھو کر تنگ آچکی ہوں۔ یہ اچھی بات نہیں ہے کہ پیشاب کوئی کرے اور صاف مجھے کرنا پڑے۔ مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا۔ بہت شرم محسوس ہوتی ہے۔ اب ایک تو آپ کو علاج کا پتہ ہے اور ویسے بھی آپ کافی بڑے ہو چکے ہیں چنانچہ آج کے بعد آپ خود اپنے گندے کپڑے دھو لیا کرنا۔ میں آپ کو 2 چادریں دے دیتی ہوں۔ اگر ایک گندی ہو جائے تو آپ دوسری بستر پر ڈال لینا اور پہلی دھو لینا۔ پہننے والے کپڑے تو آپ کے پاس کافی ہیں وہ آپ جب دل چاہے دھو لیا کرنا۔ آج کے بعد پیشاب کرنا نہ کرنا' کپڑے دھونا' ان کو بدلنا' پہننا سب آپ کا اپنا ذاتی مسئلہ ہے۔ آج کے بعد میرا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔ میں آپ سے اس بارے پوچھوں گی بھی نہیں۔ چونکہ علاج کا آپ کو پتہ ہے اس لئے ٹھیک ہونے میں جتنا بھی ٹائم لگے اس وقت تک آپ نے خود ہی اپنے کپڑے دھونے ہیں۔ ایسا کہنے کے بعد آپ آرام سے اپنے کاموں میں لگ جائیں۔ اگر بچہ کپڑے دھونے کے متعلق کسی بھی قسم کی بحث کرتا ہے تو آپ اس سے پوچھیں کہ کیا آپ کو کسی کے پیشاب والے کپڑے دھونا اچھا لگے گا؟ اگر وہ کہے کہ نہیں تو پھر اسے کہیں کہ جس طرح آپ کو اچھا نہیں لگتا اسی طرح مجھے بھی اچھا نہیں لگتا۔ اگر وہ کہے کہ اس میں کوئی حرج نہیں تو آپ کہیں کہ اگر اس میں حرج والی کوئی بات ہی نہیں تو پھر آپ خود کیوں نہیں دھوتے؟ آج سے آپ خود دھویا کریں گے۔ اتنا کہنے کے بعد وہاں سے اٹھ جائیں اور مزید کسی بحث میں حصہ نہ لیں۔ اس طریقہ علاج میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ طریقہ غیر موثر بھی ہو سکتا ہے۔

1- اصولی موقف سے نہ ہٹیں

کسی بھی صورت اپنے طے شدہ اصولی موقف سے نہ ہٹیں یعنی بچے کے وہ کپڑے بالکل نہ دھوئیں جو کہ رات کو اس نے گیلے کئے ہوں۔

2- جس کا کام اسی کو کرنے دیں

صبح اٹھنے پر نہ تو بچے سے بستر گیلا کرنے کے متعلق پوچھیں اور نہ ہی اس کا بستر چیک کریں۔ بالکل لاپرواہی اور بے توجہی کا اظہار کریں۔ جب بچہ سکول چلا جائے تو پھر بستر چیک کریں اگر بستر گیلا ہے تو چادر بدل دیں لیکن گیلی چادر اور گیلے کپڑے (جو بچے نے اتارے ہوں) ان کو ایک شاپر بیگ میں رکھ کر بچے کے بستر کے سرہانے رکھ دیں۔ کسی بھی صورت خود دھونے کی کوشش نہ کریں۔ اگلے دن اگر آپ پھر بچے کا بستر گیلا پاتی ہیں اور بچے نے ابھی پچھلے کپڑے نہیں دھوئے تو گیلی چادر نہ اٹھائیں اور بچے کے کپڑے اسی شاپر بیگ میں رکھ دیں۔ آج بچے کو تیسری چادر بالکل بھی نہیں دینی خواہ وہ کتنی ہی ضد، کتنے ہی وعدے کیوں نہ کرے اور آپ کو کتنا ہی ترس کیوں نہ آئے۔ یاد رکھئے آپ کا اصول پر قائم رہنا اور جذبات کو عقل پر حاوی نہ ہونے دینا ہی مسئلے کو حل کرے گا ورنہ مسئلہ پہلے سے زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔

3- لاشعور کے پیدا کردہ مسائل پر جذباتی نہ ہوں

بستر پر پیشاب کرنے کی وجہ سے بچے کو نہ تو حقارت کی نظر سے دیکھیں، نہ ہی اسے ڈانٹیں اور نہ ہی کسی بھی قسم کی سزا دیں کیونکہ ایسا وہ جان بوجھ کر تو نہیں کر رہا۔

4- پیار ہر حالت میں انسانی ضرورت ہے

بچے کو ملنے والے پیار میں کسی قسم کی کمی نہ آنے دیں۔ اگر آپ پہلے بچے کو اس وجہ سے کم پیار کرتے تھے کہ بچہ بستر پر پیشاب کرتا ہے یا اس کو ڈانٹتے تھے تو ایسا کرنا بند کر دیں اور بچے کو اس کے حصے کا جائز پیار اور محبت دیں۔ واضح رہے کہ کسی بھی قسم کا خصوصی سلوک (بہت کم محبت یا بہت زیادہ محبت) مسئلے کو بڑھا تو سکتا ہے کم

نہیں کر سکتا۔

5- بے عزتی بچے کے لئے ناپسندیدہ عمل ہے

کسی کے سامنے کسی بھی صورت میں بچے کے بستر گیلا کرنے کی عادت کا ذکر نہ کریں اور نہ ہی بچے کو اس حوالے سے شرمندہ کریں۔ مذاق تو بالکل بھی نہ اڑائیں۔ اب جبکہ آپ نے بچے سے کہہ دیا ہے کہ یہ اس کا ذاتی معاملہ ہے تو اسکے ذاتی معاملے میں کسی بھی قسم کی دخل اندازی نہ کریں۔

6- انعام بنائے کام

جس دن بچہ بستر گیلا نہیں کرتا اس دن اسے مثبت تقویت دیں اور اسے بتائیں کہ چونکہ آج آپ نے بستر گیلا نہیں کیا اس لئے یہ آپ کو مل رہی ہے (مثبت تقویت کے متعلق پڑھیں باب نمبر 2)

7- پرہیز کیوں؟

مائعات کے سلسلے میں بچے سے رات سونے سے پہلے کسی قسم کا خصوصی سلوک نہ کریں یعنی کسی قسم کا پرہیز نہ کریں حالانکہ کچھ بچے مائعات بند کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر اس طریقے میں ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بچہ مائعات کا جتنا بھی استعمال کرنا چاہے' اسے کرنے دیں۔ یہاں میں اس امر کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ بعض والدین بچوں کو سونے سے پہلے دودھ دیتے ہیں تو یہ بالکل مناسب نہیں۔ دودھ ایک طاقتور قوت بخش غذا ہے اور معدے کو اسے ہضم کرنے میں خاصی محنت اور وقت لگتا ہے۔ نیند کے دوران جہاں جسم کے دوسرے نظام ست ہو جاتے ہیں یعنی آرام کرتے ہیں وہیں معدہ بھی آرام کرتا ہے اور غذا کو دیر سے اور مشکل سے ہضم کرتا ہے جس سے کئی جسمانی و نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پیش کرنے کا بہترین وقت سہ پہر یا شام کا وقت ہے جب بچے کھیلنے جا رہے ہوں یا کھیل کر آ رہے ہوں۔

واضح ہو کہ اس طریقہ علاج کی بنیاد اس نظریئے پر ہے کہ بچہ بستر پر پیشاب

لاشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لئے کرتا ہے۔ صبح اٹھنے پر والدین کا ناراض ہونا بہن بھائیوں کا پریشان ہونا یا غصے میں آنا یہ سب باتیں بچے کو توجہ کا مرکز بنا دیتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی نفسیاتی وجہ کا پتہ ہو تو آپ اسے بھی ضرور دور کریں۔ یاد رہے کہ مندرجہ بالا طریقہ اکثر صورتوں میں کامیابی سے کام کرے گا اور بچے میں بہتری انشاء اللہ ضرور ہوگی۔

مسئلہ بڑھے یا کم ہو' یہ کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے

اس سلسلے میں یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ بعض بچوں پر جب یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے تو ابتدا میں مسئلہ بڑھتا ہے' ایسی صورت حال میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ مسئلے کا بڑھنا بھی اس بات کا ثبوت ہے کہ طریقہ علاج نے اثر شروع کر دیا ہے اور بچہ لاشعوری طور پر اس کے خلاف مزاحمت کر رہا ہے۔ اگر آپ موثر طریقے سے علاج کو جاری رکھیں گے تو کچھ ہی دنوں بعد آہستہ آہستہ مسئلہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

باب 8

ناخن چبانا (Nail Biting)

ناخن چبانا ایک ایسی عادت ہے جو نہ صرف بچوں بلکہ بڑوں میں بھی کافی حد تک دیکھی جاسکتی ہے۔ 4 سال کی عمر سے کم کے بچوں اور 40 سال سے بڑی عمر کے افراد میں یہ عادت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ ان دونوں عمروں کے درمیان کے لوگوں کو ناخن چباتے دیکھا جاسکتا ہے۔ تقریباً 4 سال کی عمر کے بعد ناخن چبانے کی عادت شروع ہوتی ہے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً 10 فی صد بچوں میں یہ عادت دیکھی جاسکتی ہے۔ 10 سال کی عمر تک یہ بتدریج بڑھتی ہے اور تقریباً 20 سے 25 فیصد بچوں میں دیکھی جاسکتی ہے۔ 14/13 سال یعنی نوجوانی کے آغاز پر تقریباً 25 سے 30 فیصد بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس عمر کے بعد اور خصوصاً 18 سال کی عمر کے بعد اس کی شرح کم ہونے لگتی ہے اور لوگ اس عادت سے چھٹکارا پانا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت ناخن چبانے کی عادت نسبتاً کم ہوتی ہے اور تناسب 2۔ 3 کا ہے۔

وقتاً فوقتاً ناخن ماپنے سے اس عادت کا پتہ چلایا جاسکتا ہے

ناخن چبانے کی عادت کا پتہ یوں تو کسی کو ناخن چباتے دیکھ کر ہو جاتا ہے تاہم اگر کسی بچے پر شک ہو اور وہ تسلیم نہ کرتا ہو تو پیمانے سے اس کے سارے ناخنوں کی لمبائی ماپ کر اسے نوٹ کرلیں۔ تقریباً 5 دن بعد اور پھر 10 دن بعد لمبائی نوٹ کریں۔ ایک دو دفعہ ایسا کرنے سے آپ کو یقیناً پتہ چل جائے گا کہ ناخن چبائے جارہے ہیں یا

نہیں۔

ناخن چبانا ایک نشوونمائی (قدرتی) مسئلہ ہے؟

جہاں تک ناخن چبانے کی وجوہات کا تعلق ہے مختلف ماہرین مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں تاہم ایک چیز جو مشترک ہے وہ یہ ہے کہ تناؤ' پریشانی اور تشویش میں بچے ناخن زیادہ چباتے ہیں۔ بہت سے ماہرین اس کو ایک نفسیاتی مسئلہ نہیں سمجھتے بلکہ کہتے ہیں کہ یہ ایک نشوونمائی مسئلہ ہے یعنی یہ کوئی خاص مسئلہ نہیں بلکہ نشوونما کا ایک حصہ ہی ہے جو کہ ایک خاص عمر میں پیدا ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ خود بخود عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ ایسا وہ اس لئے کہتے ہیں کہ بچوں کی بہت بڑی تعداد ایسا کرتی ہے۔ تاہم اس سلسلے میں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر ناخن چبانے کی عادت شدید ہے اور اس کی وجہ سے دانتوں کی بیماری یا جسمانی صحت کے دوسرے مسائل پیدا ہو رہے ہیں تو پھر اس کو سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ یہاں اس بات کا ذکر کرنا مناسب ہو گا کہ جن بچوں کے والدین اس عادت میں مبتلا رہے ہوں ان کے بچوں کے اس کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

توجہ دوسری طرف لگانا ایک بے ضرر مگر زبردست طریقہ علاج ہے

ناخن چبانے کے علاج کے مختلف طریقوں میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔ چھوٹے بچے جب ناخن چبائیں تو ان کی توجہ کسی دوسری طرف لگانا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ ناخن چباتے ہوئے بچے کو کھیل' یا کسی دلچسپ کام میں مشغول کر دینے سے اس کی توجہ ناخن چبانے سے ہٹ جائے گی۔ بار بار اس طرح کرنے سے آہستہ آہستہ بچے کی عادت کم ہو جائے گی۔

معاہدہ بھی کیا جا سکتا ہے

بچوں کے ساتھ اس بات پر معاہدہ بھی کیا جا سکتا ہے کہ اگر وہ سارا دن ناخن نہ چبائیں تو انہیں ان کی پسندیدہ چیز انعام کی طور پر (مثبت تقویت) دی جائے گی۔ ابتدا میں روزانہ' پھر ہفتے کا اور پھر مزید لمبے عرصے کا دورانیہ رکھ لیں۔

کسی کام کو حد سے زیادہ کرنے سے اس کے لئے ناپسندیدگی بھی پیدا ہو سکتی ہے

بڑے بچوں کے لئے جو خود بھی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہوں ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ انہیں کہا جائے کہ پہلے تو یہ کوشش کریں کہ ناخن کو منہ میں ہی نہ لے کر جائیں لیکن پھر اگر وہ مجبور ہو کر ناخن منہ میں ڈال ہی لیتے ہیں تو اسے مسلسل چبانا شروع کر دیں۔ بغیر منہ سے نکالے اسے مسلسل اتنا چبائیں' اتنا چبائیں کہ انہیں اس فعل یعنی ناخن چبانے سے کراہت (نفرت) پیدا ہو جائے۔ یعنی جب آپ تنگ آ جائیں تو پھر ناخن کو منہ سے نکالیں۔ ہر دفعہ ناخن منہ میں لے جانے پر ایسا ہی کریں۔ کچھ ہی دنوں میں آپ کو اس کام سے نفرت ہو جائیگی۔

آہستہ آہستہ آگے بڑھنا اچھی حکمت عملی ہے

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ ناخن چبانے والے بچے کو پہلے صرف ایک ناخن بڑھانے کا ٹارگٹ دیا جائے' اس کے بڑھنے کا ریکارڈ رکھا جائے اور ناخن بڑھنے پر بچے کو مثبت تقویت دی جائے۔ جب ایک ناخن بڑھ جائے تو پھر ایک اور کو بڑھایا جائے۔ اس طرح سے آہستہ آہستہ سارے ناخن بڑھا لئے جائیں اور اس عادت سے چھٹکارا حاصل کر لیا جائے۔

صرف ریکارڈ رکھنا بھی ایک طریقہ علاج ہے

مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ سب سے کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بچہ خود علاج کی کوشش کرے۔ وہ خود کو ناخن چبانے سے روکنے کی کوشش کرے اور ریکارڈ رکھے کہ اس نے آج کتنی دفعہ کتنی دیر کے لئے ناخن چبائے۔ 4/3 دن بعد ناخنوں کی پیمائش کر کے اس کا بھی ریکارڈ رکھے۔ ان تمام چیزوں کا ریکارڈ وہ ایک بڑے چارٹ پر رکھے اور اس چارٹ کو ایسی جگہ آویزاں کرے جہاں سے وہ گھر کے دوسرے افراد اور کم از کم خود اسے نظر آتا رہے۔ خود کی کوشش اور ریکارڈ رکھنا اس مسئلے کو کم /ختم کر دے گا۔ (چارٹ کے لئے دیکھیں باب نمبر 6 انگوٹھا چوسنا)

زبردستی کے طریقے یہاں مؤثر نہیں

طریقہ ہائے علاج کے سلسلے میں یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی طور پر زبردستی کسی کو ناخن چبانے سے روکنا یا کڑوے مواد کے لگانے سے اس عادت کو چھڑوانے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ سزا والے طریقے بھی اس حوالے سے موثر نہیں ہوتے کہ فرق وقتی ہوتا ہے۔

کھردرے ناخن کھلی دعوت ہیں

علاج کسی بھی طریقے سے ہو ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جب کوئی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کر رہا ہو تو وہ ناخنوں کو ملائم کرنے والا نیل فائل (Nail File) ہر وقت اپنے پاس ضرور رکھے کیونکہ کھردرے اور نوکدار ناخن اس عادت والے کو ناخن چبانے کی کھلی دعوت دیتے ہیں۔